

Согласованно:

Директор МОБУ СОШ №2

Кальченко Г.В. 



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Булатова Е.И.

Примерное меню для учащихся 1-4 классов

Учебный год : 2021-2022г

Сезон: зима-весна

Утверждаю _____ Булатова Е. И.

Индивидуальный
Лист
Документов
г. Булатов

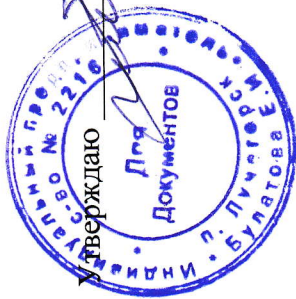
2 день

1-ый вариант

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, гр	Жиры, гр	Угл. гр		B1	E	A	C	Ca	P	Mg	Fe
129/94	Рассольник	200	1,7	4,2	10,9	189,3	0,06	-	-	8,4	18,9	-	-	0,72
628	Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	0,05	6,2	0,01	-	-	0,2	-	-	-	-
	Булочка	1/50	24	0,5	3,4	4,2	0,03	-	-	-	7,2	11,0	2,1	0,7
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,06	35,7	12,1	0,7
	Молоко в т/пак.	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,3	-	9,0	17,0	-	-	-	-
	Итого:		17,6	25,6	77,4	581,9								

2-ой вариант

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, гр	Жиры, гр	Угл. гр		B1	E	A	C	Ca	P	Mg	Fe
131/94	Суп картофельный с рыбой	200	1,9	5,2	8,4	185,7	0,06	-	-	8,4	17,9	-	-	0,76
628	Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	0,05	6,2	0,01	-	-	0,2	-	-	-	-
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,1	35,7	12,1	0,7
	Молоко в т/пак.	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,3	-	9,0	17,0	-	-	-	-
	Итого:		9,2	14,8	59,4	402,4								



Утверждаю _____ Булатова Е. И.

5 ДЕНЬ

1-ый вариант

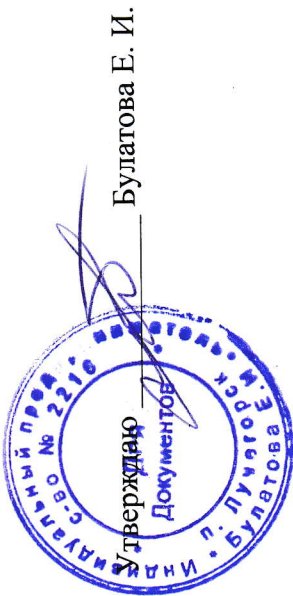
	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)				Ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, гр	Жиры, гр	Угл, гр			В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
137/94	Суп картофельный с вермишелью	200	1,9	5,7	7,4		85,7	0,06	-	-	8,1	14,9	-	-	0,86
627	Чай с сахаром	200	-	-	0,05		5,1	0,01	-	-	0,1	-	-	-	-
	Печенье	1/20	24	0,5	3,4		4,2	0,03	-	-	-	7,2	11,0	2,1	0,7
38	Хлеб	1кус	2,3	0,2	15,7		73,5	0,06	-	-	-	11,1	53,4	16,5	0,81
	Молоко в т/пак.	200	6,0	6,4	9,4		120,0	0,3	-	9,0	17,0	-	-	-	-
	Итого:		23,9	19,9	85,8		633,1								

2-ой вариант

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)				Ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, гр	Жиры, гр	Угл, гр			В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
110/94	Борщ	200	2,1	6,2	6,9		110,2	0,1	-	-	7,9	13,8	-	-	0,94
627	Чай с сахаром	200	-	-	0,05		5,1	0,01	-	-	0,1	-	-	-	-
	Печенье	1/20	24	0,5	3,4		4,2	0,03	-	-	-	7,2	11,0	2,1	0,7
38	Хлеб	1кус	2,3	0,2	15,7		73,5	0,06	-	-	-	11,1	53,4	16,5	0,81
	Молоко в т/пак.	200	6,0	6,4	9,4		120,0	0,3	-	9,0	17,0	-	-	-	-
	Итого:		23,9	19,9	85,8		633,1								

1-ый вариант

6 день



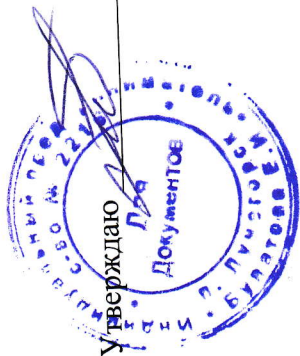
Булатова Е. И.

Вещ- тва (г)	Ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)				
		B1	E	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Угл, гр										
31,8	283,1	0,2	-	-	4,2	33,5	13,7	7,0	2,0	
-	35,3	0,01	0,1	0,1	76,0	47,0	-	-	-	
0,05	5,1	0,01	-	-	0,1	-	-	-	-	
9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,1	35,7	12,1	0,7	
9,4	120,0	0,3	-	9,0	17,0	-	-	-	-	
66,3	581,2									

2-ой вариант

(г)	Ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)				
		B1	E	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
гл.										
Р										
9	214,3	0,2	-	-	4,4	741,2	612,2	14,2	2,4	
	35,3	0,01	0,1	0,1	76,0	47,0	-	-	-	
5	5,1	0,01	-	-	0,1	-	-	-	-	
3	73,5	0,04	-	-	1,0	17,06	35,7	12,1	0,7	
	120,0	0,3	-	9,0	17,0	-	-	-	-	
1	512,4									

Наименован		Итог
137/94	Суп картофельный с вермишелью	
588/94	Компот	
38	Хлеб	
	Молоко в т/пак.	



Булатова Е. И.

7 день

1-ый вариант

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, гр	Жиры, гр	Угл, гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
110/94	Борщ	200	2,1	6,2	6,9	110,2	0,1	-	-	7,9	13,8	-	-	0,94
588/94	Компот	200	0,18	0,18	29,3	19,6	0,01	-	-	5,9	7,7	4,99	4,1	1,07
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,06	35,7	12,1	0,7
	Молоко в т/пак.	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,3	-	9,0	17,0	-	-	-	-
	Итого:		9,1	12,1	60,1	481,1								

2-ой вариант

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, гр	Жиры, гр	Угл. гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
137/94	Суп картофельный с вермишелью	200	1,9	5,7	7,4	85,7	0,06	-	-	8,1	14,9	-	-	0,86
588/94	Компот	200	0,18	0,18	29,3	19,6	0,01	-	-	5,9	7,7	4,99	4,1	1,07
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,06	35,7	12,1	0,7
	Молоко в т/пак.	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,3	-	9,0	17,0	-	-	-	-
	Итого:		9,3	17,2	59,3	423,1								

Булатова Е. И.

Утверждаю

Утверждаю

Булатова Е. И.

Утверждаю

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, гр	Жиры, гр	Угл. гр			В1	Е	А	С	Са	Р	Мg	Fe
422/94	Тефтели в соусе	60/50	8,1	16,9	12,9		236,2	0,05	0,1	-	3,3	40,3	106,1	22,3	2,0
469/273	Макаронные изделия отв.	100	3,6	2,5	23,7		131,9	32,1		0,1	-	16,6	32,05	7,3	0,59
638	Кисель ягодный	200	-	-	7,2		62,7	0,001	-	-	2,5	7,6	8,2	4,4	0,1
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8		73,5	0,04	-	-	1,0	17,1	35,7	12,1	0,7
	Молоко в т/пак.	200	6,0	6,4	9,4		120,0	0,3	-	9,0	17,0	-	-	-	-
	Итого:		19,2	30,0	63,0		624,3								

2-ой вариант

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, гр	Жиры, гр	Угл. гр	B1		E	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
128	Сосиска отварная	65	173	7,7	7,8	-	-	-	-	-	-	18,2	101,1	12,6	1,01
466/94	Рис припущенный	100	2,5	1,7	25,6	128,4	0,03	8,7	9,6	-	-	14,7	35,7	8,4	0,73
528/94	Соус	50	0,26	2,1	2,4	29,2	-	-	0,4	-	-	0,75	0,2	0,02	0,03
638	Кисель ягодный	200	-	-	7,2	62,7	0,001	-	-	2,5	-	7,6	8,2	4,4	0,1
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	-	17,06	35,7	12,1	0,7
	Молоко в т/пак.	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,3	-	9,0	17,0	-	-	-	-	-
	Итого:		20,1	28,1	87,5	680,7									

