Примерное меню для обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях Забайкальского края.

Согласовано:

ИП Овчаренко Т.Ю.

День: понедельник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции,гр	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F	
Завтрак															
ттк1576	каша молочная	210	8,40	5,50	21,40	150,10	0,00	0,05	20,30	0,20	95,60	119,10	27,20	0,40	**36,00**
14	масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	**13,00**
ттк2348	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	**7,00**
ттк847	Фрукты в ассортименте	180	0,40	0,40	9,80	60,00	0,50	15,00	0,00	0,30	24,00	15,60	13,50	3,30	**40,00**
ттк7117	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	19,32	94,00	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	**4,00**
	Итого завтрак	640	12,26	14,4	64,62	407,1	0,56	15,05	60,3	1,12	137,2	172,5	53,9	4,92	
	Цена														**100,00**

День: вторник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, гр	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F	
Завтрак															
	кондиетерские изделиях(печенье.или конфета)	30	3,38	3,77	36,79	190,17	0,11	0,00	0,60	0,00	9,80	37,23	13,83	0,72	**10,00**
ттк301	Птица тушеная соус молоч	110	9,80	10,80	3,10	148,80	10,00	1,90	2,50	25,00	3,00	18,00	4,90	0,20	**56,00**
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	25,35	168,45	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	**16,00**
348 м/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,52	6,40	3,60	0,00	0,18	**14,00**
ттк7117	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	19,32	94,00	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	**4,00**
	Итого завтрак	530	21,90	19,39	109,32	695,62	10,24	2,98	24,10	26,04	33,26	130,80	53,05	3,01	**100,00**
	Цена														

День: среда

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции,гр	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F	
Завтрак															
ттк55	Салат из свеклы с огурц.солен.	60	0,80	3,50	3,90	51,10	0,00	1,90	0,00	1,70	16,40	21,50	10,20	0,60	**13,00**
299к/ссж	Тефтели из говядины (2 категория), соус томатный	110	8,20	10,00	12,20	171,60	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88	**45,00**
ттк2702	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	173,85	5,30	12,00	4,00	0,90	0,80	86,60	27,75	0,40	**31,00**
ттк2348	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	**7,00**
ттк7117	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	19,32	94,00	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	**4,00**
	Итого завтрак	560	15,51	22,05	71,17	518,55	5,41	16,10	4,00	4,76	46,99	281,98	72,31	4,08	**100,00**
	Цена														

День : четверг

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции,гр	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F	
Завтрак															
49м/ссж	Салат из белокачанной капусты	60	0,32	2,12	2,30	31,05	0,01	12,40	0,15	0,90	3,25	6,40	3,80	0,23	**12,00**
255м/332м/ссж	Печень по-строгановски с соусом молоч	100	12,40	10,34	4,20	159,46	0,23	8,40	5,80	2,47	45,20	2,20	13,60	2,60	**42,00**
171М/ссж	Гарнир гречка	150	5,46	5,61	35,84	215,77	0,18	0,00	0,02	0,02	12,98	208,50	37,50	3,95	**26,00**
379М/ссж	Напиток освежающий	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	**16,00**
ттк7117	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	19,32	94,00	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	**4,00**
	Итого завтрак	550	21,39	18,38	70,83	538,24	0,48	23,30	5,97	3,92	77,98	261,46	73,22	8,46	
	Цена														**100,00**

День: пятница

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции,гр	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F	
Завтрак															
ттк2891	Плов из мяса говядины	200	15,78	12,70	28,00	280,42	1,16	1,01	46,00	29,00	70,00	199,30	44,20	0,10	**55,00**
ттк2655	Напиток из шиповника	250	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,18	**17,00**
	Батончик шоколадный	30	1,80	2,20	14,80	82,00	0,10	6,00			68,00	56,00	10,50	3,00	**24,00**
ттк7117	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	19,32	94,00	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	**4,00**
	Итого завтрак	520	21,14	15,33	80,09	535,87	1,34	77,01	103,19	29,82	157,00	300,32	72,03	4,08	**100,00**
	Цена														

День: Понедельник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции,гр	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F	
Завтрак															
ттк11.12	Салат из моркови с яблоком	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45		2,63	13,23	21,20	14,48	0,48	**13,00**
ттк6932	Котлета из говядины.с,м	90	11,20	14,40	10,30	215,60	2,90	0,15	12,40	1,10	42,50	66,40	42,30	1,60	**46,00**
171М/сс ж	Гарнир гречка	150	5,46	5,61	35,84	215,77	0,18	0,00	0,02	0,02	12,98	208,50	37,50	3,95	**26,00**
ттк2348	Чай с лимон и сах	200/7/15	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	**11,00**
ттк7117	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	19,32	94,00	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	**4,00**
	Итого завтрак	547	20,56	25,99	84,36	627,40	3,17	7,60	12,42	4,27	83,91	330,90	107,48	7,23	
	Цена														**100,00**

День: **Вторник**

Неделя: **вторая**

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции,гр	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F	
Завтрак															
223к/ссж	Запеканка из творога со сгущеным молоком	150	13,40	16,30	16,70	267,10	3,10	0,20	6,70	1,60	8,90	54,00	41,00	0,70	**70,00**
15м	Сыр порционный	60	3,00	3,40	0,30	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	**15,00**
ттк2348	Чай с сахаром	250	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	**11,00**
ттк7117	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	19,32	94,00	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	**4,00**
	Итого завтрак	500	19,76	20,00	50,32	434,10	3,17	0,32	41,20	2,20	174,10	184,80	60,95	2,05	
	Цена														**100,00**

День: среда
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции,гр	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F	
Завтрак															
ттк1772	Винегрет овощной	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31	**18,00**
ттк294	Котлета из птицы с/м	120	2,40	5,50	8,80	104,70	0,00	0,10	0,00	0,40	29,50	51,70	12,40	0,70	**45,00**
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	25,35	168,45	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	**16,00**
379М/ссм	Напиток освежающий	200	0,05	0,01	9,17	37,96	·	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	**17;00**
ттк7117	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	19,32	94,00	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	**4,00**
	Итого завтрак	560	11,98	13,38	68,05	457,55	0,14	22,07	21,00	0,93	73,33	149,80	60,94	3,80	
	Цена														**100,00**

День: Четверг

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции,гр	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F	
Завтрак															
ттк244	Рыба припущ, с овощами	90	6,12	0,81	2,54	42,00	0,04	0,77	3,00	1,80	10,30	67,40	8,00	0,43	**44,00**
171М	Гарнир рис	150	3,80	6,60	33,60	200,00	47,00	0,00	24,00	0,70	0,90	105,80	133,40	0,30	**29,00**
ттк2348	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	**7,00**
	Десерт	20	3,38	3,80	35,80	190,20	0,11	0,00	0,60	0,00	10,00	37,20	13,80	0,72	**16,00**
ттк7117	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	19,32	94,00	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	**4,00**
	Итого завтрак	500	16,66	11,51	105,26	554,20	47,21	0,77	27,60	3,02	36,40	245,20	168,40	2,65	
	Цена														**100,00**

День: пятница

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции,гр	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F	
Завтрак															
ттк321	Запеканка картофельная с мясом	230	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04	6,40	33,20	203,85	63,26	3,65	**77,00**
ттк1,39	Салат"Весений каприз"	60	0,32	2,12	2,30	31,05	0,01	12,40	0,15	0,90	3,25	6,40	3,80	0,23	**12,00**
ттк2348	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	**7,00**
ттк7117	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	19,32	94,00	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	**4,00**
	Итого завтрак	530	21,95	22,96	64,36	525,54	0,31	18,02	0,19	7,82	51,65	245,05	80,26	5,08	
	Цена														**100,00**