

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МОУ «Пертовская школа»

Н.М. Бабакина



31 августа 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ**

**В ШКОЛЕ МОУ «ПЕРТОВСКАЯ ШКОЛА» НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день понедельник Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,3	2,03
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	25,68	98,36	-	0,8	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
Пр	Хлеб ржаной витаминизированный	45	3,1	0,5	24,07	102,16	-	-	-	-	-	-	-	-
Пр	Сок для детского питания	200	1	-	20	90,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		9,07	5,78	86,05	425,27	0,23	6,61	0,16	-	57,56	119,12	50,52	2,57

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			В	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Г	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й день вторник Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,0	0,175	7,55	34,1	0,025	9,5	0,975	0,1	75,175	34,225	14,7	0,975
388	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,6	56	-	-	-	-	16	-	6	0,8
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	45	3,1	0,5	24,07	102,16	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		4,3	0,675	45,22	192,26	0,025	9,5	0,975	0,1	91,175	34,225	14,7	1,775

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
3-й день среда Обед														
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,10	9,11	15,0	-	45,3	176,53	47,35	1,26
те	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	45	3,1	0,5	24,07	102,16	-	-	-	-	-	-	-	-
Пр	Сок для детского питания	200			20,0	90,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		11,81	8,9	87,61	469,81	0,104	10,51	15,004	-	55,1	185,13	48,95	1,46

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
4-й день четверг Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	0,75	0,05	5,3	22,125	-	-	1,025	0,1	85,9	21,75	10,625	0,85
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,6	56	-	-	-	-	16	-	6	0,8
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	45	3,1	0,5	24,07	102,16	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		4,05	0,55	42,97	180,285	-	-	1,025	0,1	101,9	21,75	16,625	1,65

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
5-й день пятница Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,85	6,19	12,34	112,47	-	-	-	-	24	-	22	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	25,68	98,36	-	0,8	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	45	3,1	0,5	24,07	102,16	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Сок для детского питания	200			20,00	90,00								
	Итого		5,43	6,69	82,09	402,99	-	Сборник	0,16	-	43,48	31,94	37,32	1,34

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6-й день понедельник Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,3	2,03
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	25,68	98,36	-	0,8	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
Пр	Хлеб ржаной витаминизированный	45	3,1	0,5	24,07	102,16	-	-	-	-	-	-	-	-
Пр	Сок для детского питания	200	1	-	20	90,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		9,07	5,78	86,05	425,27	0,23	6,61	0,16	-	57,56	119,12	50,52	2,57

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			В	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-й день вторник Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,0	0,175	7,55	34,1	0,025	9,5	0,975	0,1	75,175	34,225	14,7	0,975
388	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,6	56	-	-	-	-	16	-	6	0,8
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	45	3,1	0,5	24,07	102,16	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		4,3	0,675	45,22	192,26	0,025	9,5	0,975	0,1	91,175	34,225	14,7	1,775

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8-й день среда Обед														
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,10	9,11	15,0	-	45,3	176,53	47,35	1,26
те	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	45	3,1	0,5	24,07	102,16	-	-	-	-	-	-	-	-
Пр	Сок для детского питания	200			20,0	90,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		11,81	8,9	87,61	469,81	0,104	10,51	15,004	-	55,1	185,13	48,95	1,46

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9-й день четверг Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	0,75	0,05	5,3	22,125	-	-	1,025	0,1	85,9	21,75	10,625	0,85
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,6	56	-	-	-	-	16	-	6	0,8
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	45	3,1	0,5	24,07	102,16	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		4,05	0,55	42,97	180,285	-	-	1,025	0,1	101,9	21,75	16,625	1,65

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-й день пятница Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,85	6,19	12,34	112,47	-	-	-	-	24	-	22	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	25,68	98,36	-	0,8	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	45	3,1	0,5	24,07	102,16	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Сок для детского питания	200			20,00	90,00								
	Итого		5,43	6,69	82,09	402,99	-	Сборник	0,16	-	43,48	31,94	37,32	1,34