



РАЗРАБОТАНО:

Индивидуальный  
предприниматель  
Лазаренко А..А.



**Перспективное меню завтраков и обедов для организации горячего питания учащихся 1-4 классов с 09.01.2023**

**1 день**

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>															
160	Суп молочный рисовый	200	7,00	8,3	24,7	200	0,20	0,21	1,6	0,02	0,61	168,92	270,68	150,9	1,51
133	Сыр порциями	20	4,09	4,6	0,00	72,00	0,01	0,05	0,10	0,04	0,04	132	75	5,25	15
686	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	12,8	51,5	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
692	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
144	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,01	0,00	4	0,00	0,00	16	18	10	0,40

**2 день**

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>															
461	Плов из птицы	220	15,5	21,2	26,4	357,2	0,09	0,12	3,78	0,17	3,36	25,09	162,59	32,36	1,41
692	Кофейный напиток на молоке	200	5,7	5,7	9,7	117	0,07	0,07	2,5	0,04	0,00	192	161	26	0,2
692	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	57	0,03	0,02	11,46	0,00	2	16,07	18,26	10,	0,46

### 3 день

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые а-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>															
154	Шницель из мяса птицы	90	16,1	15,1	15,1	262,0	0,03	0,04	1,43	0,00	1,90	7,39	55,45	7,83	0,86
53	Пюре картофельное	150	3,33	3,6	22,6	133,89	0,14	0,11	5,33	0,15	0,17	37,05	88,92	42,95	1,01
685	Чай с лимоном	207	0,3	0,0	15,2	60,0	0,00	0,00	2,80	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
692	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
	Помидор свежий	60	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	2,80	0,01	0,28	7,00	5,60	1,40	0,70

### 4 день

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые а-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>															
71	Запеканка из творога	150	15,0	13,3	13,7	239	0,06	0,23	0,20	0,07	0,48	142,08	203,14	22,96	0,92
12	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,20	0,21	1,6	0,02	0,61	168,92	270,68	150,9	1,5
692	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,04	0,15	1,25	0,02	0,01	120,32	141,40	103,4	0,98
144	Банан	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,01	0,00	4	0,00	0,00	16	18	10	0,40
156	Пряник	40	2,84	2,56	28,00	144	2	0,40	0	0	0	1,2	6	1,8	3,56

### 5 день

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>															
437	Гуляш	90	13,9	6,5	4	132	0,03	0,04	1,43	0,00	1,90	7,39	55,45	7,83	0,86
332	Макароны отварные	150	3,4	6,1	22,8	245,5	0,20	0,11	0,00	0,03	0,62	14,99	199,33	132,3	4,45
631	Компот из св яблок	200	0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	2,80	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
692	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
	Огурец свежий	60	1,2	5,11	0,0	57,0	0,02	0,01	2,80	0,01	0,28	7,00	5,60	1,40	0,70

### 6 день

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые а-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>															
4	Каша молочная «Дружба»	200	7,56	8,14	216,31	241,61	0,11	0,07	16,75	0,28	2,39	17,10	71,66	25,85	0,96
3	Сыр порциями	20	4,09	4,6	0,49	60,00	0,01	0,05	0,10	0,04	0,04	132	75	5,25	15
686	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	12,8	51,5	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
692	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,01	0,00	4	0,00	0,00	16	18	10	0,40

### 7 день

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые а-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>															
71	Пудинг из творога	150	15,0	13,3	13,7	239	0,06	0,23	0,20	0,07	0,48	142,08	203,14	22,96	0,92
361	Сгущенное молоко	15	0,05	0,01	86,62	35,04	0,1	0,2	0,5	0,06	0,10	7,00	22	4,20	0,70
142	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159,0	0,02	0,01	2,80	0,01	0,28	7,00	5,60	1,40	0,70
144	Банан	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,01	0,00	4	0,00	0,00	16	18	10	0,40
156	Пряник	40	2,84	2,56	28,00	144	2	0,40	0	0	0	1,2	6	1,8	3,56

### 8 день

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые а-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>															
455	Тефтеля	90	9,3	11,1	11,2	184	0,03	0,04	1,43	0,00	1,90	7,39	55,45	7,83	0,86
53	Пюре картофельное	150	2,1	3,6	13,6	141,75	0,14	0,11	5,33	0,15	0,17	37,05	88,92	42,95	1,01
685	Чай с лимоном	207	1	0,0	21,2	88	0,00	0,00	2,80	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
692	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
	Помидор свежий	60	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	2,80	0,01	0,28	7,00	5,60	1,40	0,70

### 9 день

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые а-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>															
490	Куры тушеные с морковью	125	8,38	12,2	0	320	0,09	0,12	3,78	0,17	3,36	25,09	162,59	32,36	1,41
	Соленый огурец	60	1,2	5,11	0,00	57	0,03	0,02	11,46	0,00	2	16,07	18,26	10,	0,46
4	Каша гречневая	150	4,3	3,6	19,4	126,3	0,2	0,11	0	0,03	0,62	14,99	199,33	132,30	4,45
692	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
138	Сок фруктовый	200	0,6	6,0	33,0	136	0,02	0,00	4,0	0,00	0,00	16,0	18,0	10,0	40,0

### 10 день

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>															
455	Котлета мясная	90	12,98	12,69	12,16	214,89	0,03	0,,0	1,43	0,	1,9	7,39	55,45	7,83	0,83
332	Макароны отварный	150	3,4	6,1	22,8	163	0,14	0,11	5,33	0,15	0,17	37,05	88,92	42,95	1,01
142	Кофейный напиток	200	0,2	0,00	13,7	55,2	0,02	0,07	0,58	0,01	0,00	54,00	54,00	42,00	0,04
692	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
	Свежий огурец	60	0,33	0,06	1,14	57	0,2	0,03	18,67	0,01	1,6	23,51	23,11	9,68	0,39