



Л.П. Чурюкина

Примерное меню для обучающихся 1 - 4 классов составлено в соответствии с приложением №2 к

МР 2.4.0179-20

Неделя: первая

День: понедельник

№ технол карты.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№70	Каша молочная гречневая	200	8,7	13,03	31,25	277,07	0,2	1,13	0,52		368,96	390,52	120,84	3,0
№45	Кофейный напиток злаковый с молоком	200	5,58	6,38	39,42	237,38								
№1	Бутерброд с сыром и маслом	40/20/15	6,98	14,84	16,06	228,7		0,32						
	Яблоко	100		0,41	10,09	45,32								
	ВСЕГО:		21,26	34,66	96,82	788,47	0,2	1,45	0,52		368,96	390,52	120,84	3,0

Неделя: первая

День: вторник

№технол карты.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 21	Запеканка из творога	200	24,6	16,27	17,86	316,27	0,12	0,45	0,30		440,8	574,3	60,6	1,78
№ 77	Кисель	200	0	0	19,6	80	0,6	30			9,0		2	0
	Банан	100	0,41	0,41	10,09	45,32								
	ВСЕГО:		25,01	16,68	47,55	441,59	0,72	30,45	0,30		449,8	574,3	62,6	1,78

Неделя: первая

День: среда

№ технол карты.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	0,8	0,1	2,8	15								
№24	Рыба припущенная	80	14,26	0,74	0,36	119,32								
№69	Картофельное пюре	150	4,8	7,02	12,06	185,85	0,16				39			3,3
№ 51	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	0	1,32			11,6		4,5	0,54
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,06	82,2								
	Йогурт фруктовый в инд.упаковке	125	2,3	2,1	3,8	47,1								
	ВСЕГО:		24,78	15,27	42,58	487,05	0,16	1,82	0		50,6		4,5	3,84

Неделя: первая

День: четверг

№технол карты.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№67	Омлет	160	15,7	15,69	3,08	216,16	0,08	0,36	0,44		201,64	303	28,8	2,64
№51	Морковь тертая с р/м	60	0,87	0,01	4,2	22,42	0,00	1,88			15,16	7,14	5,6	0,58
№45	Напиток кофейный злаковый	200	4,8	4,8	21,96	147,84		0,32						
	Бутерброд с сыром	40/20	66,98	14,84	16,06	228,7	30	3,2						
	Апельсин	150	0,61	0,61	15,13	67,98								
	ВСЕГО:		25,24	22,51	55,18	526,18	30,08	5,76						

Неделя: первая

День: пятница

№ технол карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Овощи свежие в нарезке(помидор)	60	1,14	0,26	5,12	20,71								
№46	Биточки из мяса птицы	100	8,8	6,7	3,7	110,5	0,16	0,18	0,52		367	348	67,96	1,08
	Макаронные изделия с маслом	180	6,62	6,35	42,39	253,3								
№39	Какао с молоком	200	12,4	12,8	44,72	339,64	0,04	0,90	0,22		11,6	136,5	21,7	0,18
	Хлеб	50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	Шоколад «Аленка»	15	0,12	0,50	0,81	8,25								
	ВСЕГО:		29,77	26,71	92,04	715,68	0,02	1,08	0,74		551,92	484,5	89,66	1,26

Неделя: вторая

День: понедельник

№ технол карты.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 64	Каша молочная из «Геркулеса»	200	12,66	17,8	50,98	516								
№1	Бутерброд с сыром и маслом	40/20/15	6,98	14,84	16,06	228,7		0,32						
№ 50	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	12	0		23,2	9,88	9	1,08
	Банан	150	0,61	0,61	15,13	67,98								
	ВСЕГО:		32,55	36,31	95,17	861,96		12,32						

Неделя: вторая

День: четверг

№технол карты.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 73	Оладьи со сгущенкой	200	16	11,32	105	585,76	0,07	5,38	0,11		87,83	96,51	16,36	1,07
№ 44	Чай с лимоном	200	12,4	12,8	44,72	339,64	0,08	2,16	0,56		442,28	370,84	63,56	1,4
	Банан	150	0,61	0,61	15,13	67,98								
	ВСЕГО:		29,01	24,73	164,85	993,38	0,15	4,85	0,67		530,11	467,3	79,92	2,47

Неделя: вторая

День: пятница

№технол карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Овощи свежие в нарезке (помидор)	60	1,14	0,26	5,12	20,71								
№ 61	Запеканка рыбная	180	12,04	11,21	23,35	236,65	0,14	1,74			193,36		79,8	2,2
№45	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92		0,32						
	Хлеб	50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	Пирожок с повидлом	100	6,5	10,68	37,42	289,48								
	ВСЕГО:		21,37	22,45	81,39	630,37		162,06						
	ИТОГО:		263,47	256,96	950,14	6651,44		427,51						
	ИТОГО за 10 дней		26,35	25,7	95,02									
	Соотношение		1	1	3,8									

Для разработки перспективного меню использовано: сборник «Организация питания в образовательных учреждениях

Методические указания города Москвы

Издание официальное, Москва 2007 г