



Примерное меню для обучающихся 5 – 11 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	Са	Р	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	40/20	6,98	14,84	16,06	228,7		0,32						
	ВСЕГО:		21,26	34,25	86,73	743,15	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	Са	Р	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
	ВСЕГО:		24,6	16,27	37,46	396,27	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№24	Рыба припущенная	100	17,83	0,93	0,45	149,16								
№69	Картофельное пюре	180	5,76	8,42	14,47	223,02	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								
	ВСЕГО:		27,01	16,11	41,28	506,96	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	Мg	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	Зеленый горошек отварной	30	0,93	0,06	1,95	12	0,00	1,88			15,16	7,14	5,6	0,58
№45	Напиток злаковый	200	4,8	4,8	21,96	147,84		0,32						
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,06	82,2	30	3,2						
	ВСЕГО:		24,63	21,9	40,05	458,2	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№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								
	ВСЕГО:		29,65	26,21	91,23	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	Мg	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	40/20	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
	ВСЕГО:		31,94	35,7	80,04	793,98		12,32						

Неделя: вторая

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 21	Запеканка творожная с изюмом	200	24,6	16,27	17,86	316,27	0,108	0,45	0,36		256,86	346,04	77,32	2,2
№ 38	Сметанный соус	30	1,1	1,65	2,38	40,09	0,03	0,26	0,13		103,9	82,01	13,36	0,24
№ 77	Кисель	200	0	0	19,6	80	0,6	30	0,50		9	0	2	0
	ВСЕГО:		25,7	17,92	39,84	436,36	0,738	30,71	0,99		369,76	430,05	92,68	2,44

Неделя: вторая

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№76	Плов из птицы	200	18,96	22,56	39,14	418,84								
№ 47	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	0	1,32			15,16		5,6	0,58
№1	Бутерброд с сыром	40/20	6,98	14,84	16,06	228,7		0,32						
	ВСЕГО:		26,48	37,62	70,92	723,3								

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	Мg	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
	ВСЕГО:		28,4	24,12	149,72	925,4	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													
№ 61	Запеканка рыбная	180	12,04	11,21	23,35	236,65	0,14	1,74			193,36		79,8	2,2
№45	Напиток злаковый	200	4,8	4,8	21,96	147,84		0,32						
	Хлеб	50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	ВСЕГО:		18,67	16,37	45,73	396,73		162,06						
	ИТОГО:		258,34	246,47	783			427,51						
	ИТОГО за 10 дней		25,84	24,65	78,3									
	Соотношение		1	1	3,5									

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

Методические указания города Москвы

Издание официальное, Москва 2007 г.