

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ  
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
 (С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)  
 1 НЕДЕЛЯ



СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рецепт.	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г		Энерг. цен., ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры		Углев.	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
акт	1	Спагетти с соусом "Болоньез"	230	9,70	8,28	19,52	295,00	33,70	0,05	0,04	1,10	126,00	11,00	100,00	10,00
акт	2	Закуска из овощей	100	1,83	4,50	7,50	80,00	122,00	0,02	34,80	10,10	40,00	15,00	30,00	13,00
акт	3	Напиток из ягод	180	0,27	1,22	22,84	105,00	22,30	0,02	0,18	0,11	62,08	9,33	85,45	0,30
акт	5	Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71,00	15,60	0,04	0,04	0,75	11,38	10,37	32,84	0,61
		ИТОГО		14,08	14,27	65,43	551,00	193,60	0,13	35,06	12,06	239,46	45,70	248,29	23,92

ДЕНЬ: ВТОРНИК  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г		Энерг. цен., ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры		Углев.	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
акт	1	Голень куриная запеченная	110	26,20	13,80	0,20	230,00	24,50	0,05	2,88	23,00	17,00	89,00	176,00	1,58
акт	2	Рис припущенный	180	4,46	5,20	46,70	251,00	6,00	0,04	0,00	0,22	9,87	26,29	79,46	0,56
акт	3	Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,65	0,60	0,80	0,13
акт	4	Булочка Комплексная	50	3,41	1,33	24,50	123,00	26,00	0,07	0,07	1,26	18,97	17,28	54,73	1,02
		ИТОГО		34,25	20,35	84,94	659,00	56,50	0,16	2,95	24,48	47,49	133,17	310,99	3,29

ДЕНЬ: СРЕДА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г		Энерг. цен., ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры		Углев.	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
акт	1	Кнели из индейки с соусом	110	18,18	4,50	7,62	149,00	35,70	0,05	1,22	1,69	11,87	15,14	102,97	1,25
акт	2	Сложный овощной гарнир	230	6,67	16,79	32,66	307,94	19,30	0,10	52,62	11,30	46,94	18,66	70,66	1,50
акт	3	Компот из смеси сухофруктов	180	5,40	0,05	26,81	111,00	0,00	0,02	0,44	0,20	4,80	2,80	5,00	0,16
акт	5	Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71,00	15,60	0,04	0,04	0,75	11,38	10,37	32,84	0,61
		ИТОГО		32,53	21,61	82,66	638,94	70,60	0,21	54,31	13,94	74,99	46,96	211,47	3,51

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г		Энерг. цен., ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры		Углев.	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
719 акт	1	Пельмени отварные с маслом	230	20,40	17,00	39,20	448,00	16,60	0,05	0,09	15,00	30,00	20,00	138,00	4,60
685 акт	2	Закуска из овощей	100	1,83	4,50	7,50	80,00	122,00	0,02	34,80	10,10	40,00	15,00	30,00	0,13
	3	Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,65	0,60	0,80	0,13
	5	Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71,00	15,60	0,04	0,04	0,75	11,38	10,37	32,84	0,61
		ИТОГО		24,69	21,79	75,81	654,00	154,20	0,11	34,93	25,85	83,03	45,97	201,64	5,47

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г		Энерг. цен., ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры		Углев.	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
23 акт	1	Салат из овощей	120	1,32	7,32	8,28	104,00	24,40	0,03	8,15	10,20	14,00	8,20	31,00	0,96
443 акт	2	Плов с мясом	270	16,41	11,48	61,48	418,00	0,00	0,11	6,41	3,85	19,38	53,24	238,30	2,98
	3	Напиток из ягод	180	0,27	1,22	22,84	105,00	22,30	0,02	0,18	0,11	62,08	9,33	85,45	0,30
	5	Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71,00	15,60	0,04	0,04	0,75	11,38	10,37	32,84	0,61
		ИТОГО		20,28	20,29	108,17	698,00	62,30	0,20	14,78	14,91	106,85	81,13	387,59	4,86

ДЕНЬ: СУББОТА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г		Энерг. цен., ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры		Углев.	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
210 акт	1	Куриные колбаски с сыром	100	15,11	17,77	14,97	254,00	25	0,05	2,88	21,00	17,00	89,00	276,00	1,58
685 акт	2	Каша гречневая вязкая	200	6,16	8,68	27,78	196,00	6	0,26	0,00	0,50	17,85	121,67	182,35	4,11
	3	Закуска из овощей	100	1,83	4,50	7,50	80,00	122	0,02	34,80	10,10	40,00	15,00	30,00	0,13
	4	Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57,00	0	0,00	2,80	0,21	4,45	1,44	2,34	0,17
	5	Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71,00	15,60	0,04	0,04	0,75	11,38	10,37	32,84	0,61
		ИТОГО		25,61	31,24	79,54	658,00	168,10	0,38	40,52	32,56	90,68	237,47	523,53	6,60

Среднее значение за период

25,24	21,59	82,76	643,16	117,55	0,20	30,42	20,63	107,08	98,40	313,92	7,94
-------	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	--------	-------	--------	------