

Меню и пищевая ценность примерного двухдневного меню

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
 Директор школы \_\_\_\_\_  
 Р.Х. Бигала

| День | подпись | № п/п | наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   |    |   |   | Энергетическая ценность |   |    |    |      |     | Витамины (мг) |   |   |    |   |    | Минеральные вещества |                   |               |      |      |       | Стоимость питания |      |       |        |        |        |        |       |       |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------|---------|-------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|----|---|---|-------------------------|---|----|----|------|-----|---------------|---|---|----|---|----|----------------------|-------------------|---------------|------|------|-------|-------------------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|      |         |       |                                |              | Б                    | Ж | У | Б1 | С | А | Ca                      | P | Mg | Fe | ккал | кДж | Б1            | С | А | Ca | P | Mg | Fe                   |                   |               |      |      |       |                   |      |       |        |        |        |        |       |       |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.04 |         | 1     | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Б                    | Ж | У | Б1 | С | А | Ca                      | P | Mg | Fe | ккал | кДж | Б1            | С | А | Ca | P | Mg | Fe                   | Стоимость питания |               |      |      |       |                   |      |       |        |        |        |        |       |       |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      |         |       |                                |              |                      |   |   |    |   |   |                         |   |    |    |      |     |               |   |   |    |   |    |                      |                   | 60            | 1    | 5,1  | 5     | 51                | 0,01 | 5,63  | 17,68  | 18,47  | 10,44  | 4,91   | 3,59  |       |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      |         |       |                                |              |                      |   |   |    |   |   |                         |   |    |    |      |     |               |   |   |    |   |    |                      |                   | 200           | 2,1  | 9    | 12,4  | 105               | 0,4  | 8     | 0,11   | 23,32  | 190,3  | 6,7    | 43,15 | 0,64  | 3,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      |         |       |                                |              |                      |   |   |    |   |   |                         |   |    |    |      |     |               |   |   |    |   |    |                      |                   | 200/30        | 7    | 2    | 132   | 0,04              | 0,5  | 11,25 | 13,68  | 10,3   | 15,19  | 0,67   | 1,44  | 22,14 |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      |         |       |                                |              |                      |   |   |    |   |   |                         |   |    |    |      |     |               |   |   |    |   |    |                      |                   | 150           | 9    | 40   | 253   | 0,29              | 24   | 15,28 | 208,03 | 138,41 | 4,65   | 7,35   |       |       |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      |         |       |                                |              |                      |   |   |    |   |   |                         |   |    |    |      |     |               |   |   |    |   |    |                      |                   | 200           | 12   | 128  | 128   | 0,32              | 16,2 | 0,32  | 5,75   | 21,75  | 8,25   | 0,5    | 2,5   |       |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      |         |       |                                |              |                      |   |   |    |   |   |                         |   |    |    |      |     |               |   |   |    |   |    |                      |                   | 50            | 2    | 12   | 59    | 0,04              | 4    | 5,75  | 21,75  | 8,25   | 0,5    | 2,5    |       |       |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      |         |       |                                |              |                      |   |   |    |   |   |                         |   |    |    |      |     |               |   |   |    |   |    |                      |                   | 200           | 1    | 20   | 92    | 0,02              | 4    | 14    | 14     | 8      | 2,8    | 1,4    |       |       |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      |         |       |                                |              |                      |   |   |    |   |   |                         |   |    |    |      |     |               |   |   |    |   |    |                      |                   | 890/20        | 25,1 | 21,1 | 103,4 | 820               | 0,8  | 34,33 | 35,36  | 90,03  | 556,66 | 223,44 | 10,97 | 55,58 |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      |         |       |                                |              |                      |   |   |    |   |   |                         |   |    |    |      |     |               |   |   |    |   |    |                      |                   | 890/30        | 25,1 | 21,1 | 103,4 | 820               | 0,8  | 34,33 | 35,36  | 90,03  | 556,66 | 223,44 | 10,97 | 55,58 |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      |         |       |                                |              |                      |   |   |    |   |   |                         |   |    |    |      |     |               |   |   |    |   |    |                      |                   | Итого за день |      |      |       |                   |      |       |        |        |        |        |       |       |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      |         |       |                                |              |                      |   |   |    |   |   |                         |   |    |    |      |     |               |   |   |    |   |    |                      |                   | вторник       |      |      |       |                   |      |       |        |        |        |        |       |       |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г)           |              |   |    |   |    | Энергетическая ценность |   |    |    |      |     | Витамины (мг) |     |    |    |   |    | Минеральные вещества |    |    |                   |               |    | Стоимость питания |     |      |      |       |       |        |        |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|--------------------------------|--------------|--------------------------------|--------------|---|----|---|----|-------------------------|---|----|----|------|-----|---------------|-----|----|----|---|----|----------------------|----|----|-------------------|---------------|----|-------------------|-----|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|       |                                |              | Б                              | Ж            | У | Б1 | С | А  | Ca                      | P | Mg | Fe | ккал | кДж | Б1            | С   | А  | Ca | P | Mg | Fe                   |    |    |                   |               |    |                   |     |      |      |       |       |        |        |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76.02 |                                | 1            | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Б | Ж  | У | Б1 | С                       | А | Ca | P  | Mg   | Fe  | ккал          | кДж | Б1 | С  | А | Ca | P                    | Mg | Fe | Стоимость питания |               |    |                   |     |      |      |       |       |        |        |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |                                |              |                                |              |   |    |   |    |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   | 60            | 1  | 6                 | 5   | 80   | 0,03 | 2,64  | 14,31 | 29,16  | 20,06  | 0,38   | 3,1  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |                                |              |                                |              |   |    |   |    |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   | 200/5         | 3  | 5                 | 15  | 121  | 0,07 | 15,21 | 7,5   | 32,53  | 57,52  | 25,98  | 1,27 | 6,6   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |                                |              |                                |              |   |    |   |    |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   | 180           | 14 | 18                | 39  | 371  | 0,11 | 4,26  | 21,6  | 20,13  | 177,94 | 44,64  | 1,47 | 18,21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |                                |              |                                |              |   |    |   |    |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   | 200           | 2  | 16                | 67  | 0,01 | 20,2 | 6,76  | 4,4   | 3,6    | 0,92   | 4,76   |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |                                |              |                                |              |   |    |   |    |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   | 50            | 2  | 12                | 59  | 0,04 | 5,75 | 21,75 | 8,25  | 0,5    | 2,5    |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |                                |              |                                |              |   |    |   |    |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   | 100           | 20 | 29                | 87  | 698  | 0,26 | 42,31 | 29,1  | 79,48  | 102,53 | 4,54   | 18,5 |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |                                |              |                                |              |   |    |   |    |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   | 790/5         | 20 | 29                | 87  | 698  | 0,26 | 42,31 | 29,1  | 79,48  | 102,53 | 4,54   | 18,5 |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |                                |              |                                |              |   |    |   |    |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   | 790/5         | 40 | 58                | 174 | 1396 | 0,52 | 84,62 | 58,2  | 158,96 | 290,77 | 205,06 | 9,08 | 33,67 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |                                |              |                                |              |   |    |   |    |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   | Итого за день |    |                   |     |      |      |       |       |        |        |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |                                |              |                                |              |   |    |   |    |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   | среда         |    |                   |     |      |      |       |       |        |        |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| № п/п         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г)           |              |      |       |      |     | Энергетическая ценность |   |    |    |      |     | Витамины (мг) |     |    |    |   |    | Минеральные вещества |    |    |                   |               |    | Стоимость питания |                                |              |       |       |       |        |        |       |       |      |    |    |      |     |    |   |   |    |   |    |    |                   |       |    |    |    |     |      |       |       |        |        |       |      |      |
|---------------|--------------------------------|--------------|--------------------------------|--------------|------|-------|------|-----|-------------------------|---|----|----|------|-----|---------------|-----|----|----|---|----|----------------------|----|----|-------------------|---------------|----|-------------------|--------------------------------|--------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|------|----|----|------|-----|----|---|---|----|---|----|----|-------------------|-------|----|----|----|-----|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|
|               |                                |              | Б                              | Ж            | У    | Б1    | С    | А   | Ca                      | P | Mg | Fe | ккал | кДж | Б1            | С   | А  | Ca | P | Mg | Fe                   |    |    |                   |               |    |                   |                                |              |       |       |       |        |        |       |       |      |    |    |      |     |    |   |   |    |   |    |    |                   |       |    |    |    |     |      |       |       |        |        |       |      |      |
| 6.06          |                                | 1            | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Б    | Ж     | У    | Б1  | С                       | А | Ca | P  | Mg   | Fe  | ккал          | кДж | Б1 | С  | А | Ca | P                    | Mg | Fe | Стоимость питания |               |    |                   |                                |              |       |       |       |        |        |       |       |      |    |    |      |     |    |   |   |    |   |    |    |                   |       |    |    |    |     |      |       |       |        |        |       |      |      |
|               |                                |              |                                |              |      |       |      |     |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   | 60            | 1  | 6                 | 6                              | 84           | 0,02  | 12,78 | 17,74 | 17,46  | 10,85  | 0,53  | 3,56  |      |    |    |      |     |    |   |   |    |   |    |    |                   |       |    |    |    |     |      |       |       |        |        |       |      |      |
|               |                                |              |                                |              |      |       |      |     |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   | 200           | 16 | 10                | 12                             | 200          | 0,09  | 1,77  | 10,15 | 22,35  | 175,47 | 27,27 | 2,83  | 5,27 |    |    |      |     |    |   |   |    |   |    |    |                   |       |    |    |    |     |      |       |       |        |        |       |      |      |
|               |                                |              |                                |              |      |       |      |     |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   | 150           | 10 | 16                | 222                            | 0,13         | 31,11 | 3     | 40,92 | 148,87 | 42,57  | 2,22  | 2,564 |      |    |    |      |     |    |   |   |    |   |    |    |                   |       |    |    |    |     |      |       |       |        |        |       |      |      |
|               |                                |              |                                |              |      |       |      |     |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   | 200           | 16 | 16                | 69                             | 0,01         | 5     | 9,08  | 12,43 | 4,58   | 0,74   | 5,25  |       |      |    |    |      |     |    |   |   |    |   |    |    |                   |       |    |    |    |     |      |       |       |        |        |       |      |      |
|               |                                |              |                                |              |      |       |      |     |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   | 50            | 2  | 12                | 59                             | 0,04         | 5,75  | 21,75 | 8,25  | 0,5    | 2,5    |       |       |      |    |    |      |     |    |   |   |    |   |    |    |                   |       |    |    |    |     |      |       |       |        |        |       |      |      |
|               |                                |              |                                |              |      |       |      |     |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   | 100           | 1  | 7                 | 34                             | 0,05         | 34,2  | 31,5  | 15,3  | 9,9    | 0,09   | 13    |       |      |    |    |      |     |    |   |   |    |   |    |    |                   |       |    |    |    |     |      |       |       |        |        |       |      |      |
|               |                                |              |                                |              |      |       |      |     |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   | 760           | 30 | 16                | 69                             | 678          | 0,34  | 84,86 | 13,15 | 127,34 | 103,42 | 6,91  | 55,02 |      |    |    |      |     |    |   |   |    |   |    |    |                   |       |    |    |    |     |      |       |       |        |        |       |      |      |
|               |                                |              |                                |              |      |       |      |     |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   | 760           | 30 | 16                | 69                             | 678          | 0,34  | 84,86 | 13,15 | 127,34 | 103,42 | 6,91  | 55,02 |      |    |    |      |     |    |   |   |    |   |    |    |                   |       |    |    |    |     |      |       |       |        |        |       |      |      |
|               |                                |              |                                |              |      |       |      |     |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   | Итого за день |    |                   |                                |              |       |       |       |        |        |       |       |      |    |    |      |     |    |   |   |    |   |    |    |                   |       |    |    |    |     |      |       |       |        |        |       |      |      |
|               |                                |              |                                |              |      |       |      |     |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   | четверг       |    |                   |                                |              |       |       |       |        |        |       |       |      |    |    |      |     |    |   |   |    |   |    |    |                   |       |    |    |    |     |      |       |       |        |        |       |      |      |
|               |                                |              |                                |              |      |       |      |     |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   | 15.23         |    | 1                 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Б     | Ж     | У     | Б1     | С      | А     | Ca    | P    | Mg | Fe | ккал | кДж | Б1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe | Стоимость питания |       |    |    |    |     |      |       |       |        |        |       |      |      |
|               |                                |              |                                |              |      |       |      |     |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   |               |    |                   |                                |              |       |       |       |        |        |       |       |      |    |    |      |     |    |   |   |    |   |    |    |                   | 200/5 | 13 | 9  | 14 | 192 | 0,12 | 13,87 | 26,23 | 171,85 | 33,68  | 2,58  | 7,01 |      |
|               |                                |              |                                |              |      |       |      |     |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   |               |    |                   |                                |              |       |       |       |        |        |       |       |      |    |    |      |     |    |   |   |    |   |    |    |                   | 150   | 11 | 13 | 13 | 216 | 0,12 | 12,75 | 7,62  | 15,88  | 138,26 | 29,95 | 2    | 24,4 |
|               |                                |              |                                |              |      |       |      |     |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   |               |    |                   |                                |              |       |       |       |        |        |       |       |      |    |    |      |     |    |   |   |    |   |    |    |                   | 200   | 1  | 1  | 21 | 90  | 0,02 | 0,8   | 32,33 | 29,2   | 21     | 0,67  | 5,02 |      |
| 50            | 2                              | 12           | 59                             | 0,04         | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 | 2,5                     |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   |               |    |                   |                                |              |       |       |       |        |        |       |       |      |    |    |      |     |    |   |   |    |   |    |    |                   |       |    |    |    |     |      |       |       |        |        |       |      |      |
| Итого за день |                                |              |                                |              |      |       |      |     |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   |               |    |                   |                                |              |       |       |       |        |        |       |       |      |    |    |      |     |    |   |   |    |   |    |    |                   |       |    |    |    |     |      |       |       |        |        |       |      |      |
| пятница       |                                |              |                                |              |      |       |      |     |                         |   |    |    |      |     |               |     |    |    |   |    |                      |    |    |                   |               |    |                   |                                |              |       |       |       |        |        |       |       |      |    |    |      |     |    |   |   |    |   |    |    |                   |       |    |    |    |     |      |       |       |        |        |       |      |      |

|               |       |    |    |    |     |     |       |      |        |       |      |       |
|---------------|-------|----|----|----|-----|-----|-------|------|--------|-------|------|-------|
| сок фруктовый | 200   | 27 | 22 | 60 | 557 | 0,3 | 27,42 | 7,62 | 361,06 | 92,88 | 5,75 | 14    |
| Итого за день | 800/5 | 27 | 22 | 60 | 557 | 0,3 | 27,42 | 7,62 | 361,06 | 92,88 | 5,75 | 52,93 |

| № п/п | Примечание, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества |       |       |       | Стоимость питания |
|-------|------------------------------------|--------------|----------------------|----|----|-------------------------|---------------|-------|-------|-------|----------------------|-------|-------|-------|-------------------|
|       |                                    |              | Б                    | Ж  | У  |                         | В1            | С     | А     | Са    | Р                    | Ма    | Fe    |       |                   |
| Обед  |                                    |              | 3                    | 4  | 5  | 6                       | 7             | 8     | 9     | 10    | 11                   | 12    | 13    | 14    | 15                |
| 15,2  | Борщ со сметаной                   | 200/5        | 2                    | 5  | 8  | 86                      | 0,06          | 25,56 | 7,5   | 31,72 | 41,72                | 18,84 | 0,67  | 5,57  |                   |
| 29,02 | Рыба жареная в том соусе с опятами | 50/50        | 10                   | 4  | 4  | 99                      | 0,08          | 2,99  | 11,08 | 29,82 | 199,11               | 40,21 | 0,71  | 16,28 |                   |
| 3,3   | Майонез столовый                   | 150          | 6                    | 5  | 36 | 212                     | 0,09          | 20,2  | 24    | 11,15 | 42,36                | 22,8  | 0,88  | 2,7   |                   |
| 69,06 | Компот из яблок с вилт С           | 200          |                      |    | 16 | 67                      | 0,01          |       |       | 6,76  | 4,4                  |       | 0,92  | 4,76  |                   |
| 75,14 | Хлеб пшеничный                     | 50           | 2                    |    | 12 | 59                      | 0,04          |       |       | 5,75  | 21,75                | 8,25  | 0,5   | 2,5   |                   |
|       | сок фруктовый в ассортименте       | 200          | 1                    |    | 20 | 92                      | 0,2           | 4     |       |       | 14                   | 14    |       | 10    |                   |
|       | печенье                            | 50           |                      |    |    | 615                     | 0,28          | 52,35 | 42,58 | 99,2  | 98,1                 | 3,68  | 55,81 |       |                   |
|       | Итого за обед                      | 900/55       | 21                   | 14 | 96 | 615                     | 0,28          | 52,35 | 42,58 | 99,2  | 283,34               | 98,1  | 3,68  | 55,81 |                   |