СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №4 (г.Арамиль)

Анкудинова Н.В._____

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л._____

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МЕНЮ неделя 1 день 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
18/4	Каша рисовая молочная с масло	200/10	7,86	2,86	9,61	0,00	41,25	288,21	124,5	37,98	198,5	2,19	35,52	66,12	0,95	0,14	0,5
5/13	Фрукт свежий	150	7,10	7,10	7,18	0,00	0,00	94,66	270	14,85	162	0,19	56,7	64,26	0,11	0,01	0,19
	Какао с молоком "Несквик"	200	4,32	2,90	3,74	1,05	4,93	75,45	113,5	38,06	118,2	1,43	12	22,21	0,02	0,03	0,52
3/13	Бутерброд с маслом	30/20	2,91	0,06	10,65	0,34	17,61	179,71	1,5	0	2,38	0,03	73,75	81,63	0,13	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**23,05**	**12,99**	**31,69**	**1,86**	**69,06**	**668,01**	**511,6**	**92,25**	**488,9**	**4,17**	**178,5**	**235,52**	**1,83**	**0,23**	**1,21**
	Итого за день		**23,05**	**12,99**	**31,69**	**1,86**	**69,06**	**668,01**	**511,6**	**92,25**	**488,9**	**4,17**	**178,5**	**235,52**	**1,83**	**0,23**	**1,21**
	Содержание, % от калорийности		14,00		43,00		42,00										

МЕНЮ неделя 1 день 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
43/8	Филе птицы в соусе	50/50	5,05	5,05	9,14	0,00	0,20	103,25	14,28	7,65	56,76	0,73	0	0	0,2	0,05	0
57/3	Макаронные изделия отварные	150	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
	Напиток из вишни	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Огурец свежий	60	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	18,00	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**18,85**	**9,88**	**19,71**	**2,64**	**74,74**	**568,49**	**338,8**	**55,07**	**255,1**	**5,84**	**50,4**	**74,14**	**2,53**	**0,4**	**20,17**
	Итого за день		**18,85**	**9,88**	**19,71**	**2,64**	**74,74**	**568,49**	**338,8**	**55,07**	**255,1**	**5,84**	**50,4**	**74,14**	**2,53**	**0,4**	**20,17**
	Содержание, % от калорийности		14,00		32,00		54,00										

МЕНЮ неделя 1 день 3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Омлет с мясными продуктами	130/5	12,96	14,66	23,11	0,00	1,80	266,74	71,42	15,31	177,6	2	117,3	298,57	0,74	0,07	0,06
17/1	Чай с молоком	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	30/20/20	5,49	2,95	12,99	0,99	16,62	209,74	118,6	16,94	96,14	0,76	88	98,01	0,72	0,06	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**21,78**	**19,12**	**38,27**	**1,75**	**44,00**	**608,67**	**245,4**	**39,69**	**320,6**	**3,2**	**211,9**	**408,88**	**2,08**	**0,19**	**0,4**
	Итого за день		**21,78**	**19,12**	**38,27**	**1,75**	**44,00**	**608,67**	**245,4**	**39,69**	**320,6**	**3,2**	**211,9**	**408,88**	**2,08**	**0,19**	**0,4**
	Содержание, % от калорийности		14,00		57,00		29,00										

МЕНЮ неделя 1 день 4

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
31/8	Суфле из говдины с отрубями и морковью	90	11,27	9,72	11,64	1,57	9,88	193,75	51,25	22,92	104	1,57	23,88	45,76	1,1	0,04	3
13/1	Чай с сахаром	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	89,01	105,9	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированый	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
3/3	Картофельное пюре	150	3,08	0,62	4,22	0,53	20,64	138,46	37,12	29,24	84,73	1,09	14,4	30,89	0,18	0,12	10,74
	Итого за прием		**20,73**	**13,30**	**20,18**	**3,59**	**64,95**	**537,23**	**205,7**	**79,59**	**305,5**	**3,9**	**50,84**	**126,55**	**2,56**	**0,3**	**19,26**
	Итого за день		**20,73**	**13,30**	**20,18**	**3,59**	**64,95**	**537,23**	**205,7**	**79,59**	**305,5**	**3,9**	**50,84**	**126,55**	**2,56**	**0,3**	**19,26**
	Содержание, % от калорийности		16,00		35,00		50,00										

МЕНЮ неделя 1 день 5

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Каша "Царская"	200	24,08	21,83	7,79	1,32	20,97	261,08	18,25	66,2	107,9	2,21	15,93	484,73	0,52	0,1	0,65
-	Батон витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,02	53,90	4,4	6,6	17	0,4	0	0	0,34	0,03	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
16/1	Напиток из яблок и клюквы	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26
	Горошек консервированный	30	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26
	Итого за прием		**28,19**	**23,34**	**10,39**	**2,49**	**52,09**	**425,87**	**77,93**	**80,24**	**171,8**	**3,03**	**22,49**	**497,03**	**1,49**	**0,2**	**0,91**
	Итого за день		**28,19**	**23,34**	**10,39**	**2,49**	**52,09**	**425,87**	**77,93**	**80,24**	**171,8**	**3,03**	**22,49**	**497,03**	**1,49**	**0,2**	**0,91**
	Содержание, % от калорийности		27,00		23,00		50,00										

МЕНЮ неделя 2 день 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
4/1	Масло порционно	20	0,20	0,00	0,03	0,03	0,63	3,98	5,75	3,5	10,5	0,15	0	2,5	0,03	0,01	2,5
	Сыр порционно	20	22,00	18,07	6,01	0,24	4,61	143,51	28,35	5,78	39,32	0,38	27	48,4	0,24	0,02	0,1
30/8	Колбасные изделия	50	17,56	18,07	6,01	0,24	4,61	143,51	28,35	5,78	39,32	0,38	27	48,4	0,24	0,02	0,1
13/3	Макароны отварные	150	3,33	0,00	4,80	5,46	13,59	117,24	79,24	27,53	55,11	1,08	0	72,36	2,55	0,04	31,62
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
15/1	Напиток из вишни	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
	Итого за прием		**24,66**	**18,13**	**12,33**	**7,20**	**52,88**	**431,98**	**124,9**	**48,79**	**139,6**	**2,62**	**27,56**	**124,7**	**3,97**	**0,17**	**35,33**
	Итого за день		**24,66**	**18,13**	**12,33**	**7,20**	**52,88**	**431,98**	**124,9**	**48,79**	**139,6**	**2,62**	**27,56**	**124,7**	**3,97**	**0,17**	**35,33**
	Содержание, % от калорийности		24,00		27,00		50,00										

МЕНЮ неделя 2 день 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
23/4	Каша "Дружба"(рис, пшено)	200/10	5,03	3,04	9,70	0,51	25,70	211,91	116,2	27,04	124,9	0,53	36,24	67,77	0,19	0,07	0,53
15/1	Напиток кофейный на молоке	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
4/13	Бутерброд с маслом	30/20	5,69	3,06	13,46	1,03	17,23	217,36	122,9	17,56	99,64	0,79	91,2	101,57	0,74	0,06	0,08
	Яйцо отварное	50	11,00	3,06	13,46	1,03	17,23	217,36	122,9	17,56	99,64	0,79	91,2	101,57	0,74	0,06	0,08
-	Яблоко свежее	150	0,66	0,00	0,66	0,66	16,17	80,32	26,4	14,85	18,15	3,63	0	8,25	0,33	0,05	16,5
	Хлеб ржано-пшеничный витами	32	0,90	0,06	0,54	0,50	5,63	31,98	4,38	2,82	16,24	0,71	0,8	1,39	0,67	0,09	0
	Итого за прием		**12,69**	**6,16**	**24,45**	**2,81**	**78,48**	**598,00**	**270,6**	**61,62**	**252,3**	**5,38**	**128**	**179,12**	**1,95**	**0,24**	**18,22**
	Итого за день		**12,69**	**6,16**	**24,45**	**2,81**	**78,48**	**598,00**	**270,6**	**61,62**	**252,3**	**5,38**	**128**	**179,12**	**1,95**	**0,24**	**18,22**
	Содержание, % от калорийности		9,00		38,00		53,00										

МЕНЮ неделя 2 день 3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
9/5	Запеканка из творога со сгущени	150/30	27,45	25,93	19,08	0,19	33,58	419,56	272,8	41,11	327,7	1,08	119,1	137,5	0,68	0,08	0,46
16/1	Напиток какао на молоке	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**32,32**	**27,44**	**21,97**	**1,66**	**69,71**	**611,30**	**334,6**	**58,45**	**400,1**	**2,1**	**125,7**	**149,8**	**1,82**	**0,2**	**0,72**
	Итого за день		**32,32**	**27,44**	**21,97**	**1,66**	**69,71**	**611,30**	**334,6**	**58,45**	**400,1**	**2,1**	**125,7**	**149,8**	**1,82**	**0,2**	**0,72**
	Содержание, % от калорийности		22,00		33,00		46,00										

МЕНЮ неделя 2 день 4

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Суфле Рыбка	90	13,91	13,93	14,64	0,13	8,04	221,15	30,8	23,3	148,7	0,72	70,9	137,62	1,16	0,1	0,67
60/3	Пюре картофельное	150	3,66	0,03	4,76	0,52	37,11	212,57	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0
15/1	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**21,13**	**14,02**	**20,90**	**2,13**	**79,20**	**600,98**	**47,03**	**60,45**	**258,2**	**2,25**	**102,4**	**173,34**	**2,58**	**0,24**	**1,78**
	Итого за день		**21,13**	**14,02**	**20,90**	**2,13**	**79,20**	**600,98**	**47,03**	**60,45**	**258,2**	**2,25**	**102,4**	**173,34**	**2,58**	**0,24**	**1,78**
	Содержание, % от калорийности		14,00		32,00		54,00										

МЕНЮ неделя 2 день 5

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Гуляш из свинины	60/50	13,91	13,93	14,64	0,13	8,04	221,15	30,8	23,3	148,7	0,72	70,9	137,62	1,16	0,1	0,67
60/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,66	0,03	4,76	0,52	37,11	212,57	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0
15/1	Напиток из шиповника	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**21,13**	**14,02**	**20,90**	**2,13**	**79,20**	**600,98**	**47,03**	**60,45**	**258,2**	**2,25**	**102,4**	**173,34**	**2,58**	**0,24**	**1,78**
	Итого за день		**21,13**	**14,02**	**20,90**	**2,13**	**79,20**	**600,98**	**47,03**	**60,45**	**258,2**	**2,25**	**102,4**	**173,34**	**2,58**	**0,24**	**1,78**
	Содержание, % от калорийности		14,00		32,00		54,00										