



СОГЛАСОВАНО: Директор МБОУ
Чичеринская общеобразовательная школа №1
Дьякова Н.В.

" 01 " мая 2021 г

УТВЕРЖДАЮ: Индивидуальный предприниматель
Белицкая Е.К.



" " " 2021г

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов

1 день

Сборник рецептов	№ технолого гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,5	7,2	32,0	215,2	0	0,5	0	0,6	110,4	15,5	92,4	0,6		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	12,8	5,8	7,4	0,7		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
2008	13	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0		
2008		ФРУКТЫ (БЕЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	15,9	8	10,9	2,2		
Итого за прием пищи:				9,3	16,1	74,2	480,5	0,1	10,4	0,07	2,1	149,3	42,5	146,3	4,3		
Всего за день:				9,3	16,1	74,2	480,5	0,1	10,4	0,07	2,1	149,3	42,5	146,3	4,3		

2 день

Сборник рецептов	№ технолого гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	15,7	18,8	5,5	258,5	0,1	0,2	0,3	1,8	219,9	18,3	242,8	2,1		
2008	30	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,6	3,1	6,1	58,9	0	6,4	0	1,5	31,7	17,2	36,0	0,9		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	111,3	27,5	95,6	0,9		
Итого за прием пищи:				24,2	25,1	48,8	522,3	0,2	7,1	0,3	4,1	372,1	76,2	408,0	4,7		
Всего за день:				24,2	25,1	48,8	522,3	0,2	7,1	0,3	4,1	372,1	76,2	408,0	4,7		

3 день

Сборник рецептов	№ технолого гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	12,8	13,4	12,8	225,7	0	0,5	0	2,4	10,6	13,3	42,9	0,9		
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	2,5	19,8	0	0,6	0	0,4	3,0	2,6	4,1	0,1		
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	20,6	140,9	0,1	9,7	0	0,2	41,8	28,1	84,5	1,1		
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0	1,2	7	0	5	0	0	7	10	13	0,5		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	14,3	6,3	8,2	0,7		
Итого за прием пищи:				20,1	19,7	69,6	538,4	0,2	16,5	0	3,8	85,9	73,5	186,3	4,1		
Всего за день:				20,1	19,7	69,6	538,4	0,2	16,5	0	3,8	85,9	73,5	186,3	4,1		

Итого за прием пищи:		25,8	22,0	116,8	763,9	0,5	13,0	0,2	5,2	210,3	120,5	409,6	4,8
Всего за день:		25,8	22,0	116,8	763,9	0,5	13,0	0,2	5,2	210,3	120,5	409,6	4,8

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2008	220	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	185	26,9	24,4	41,3	500,0	0,1	1,1	0,9	4,3	207,3	42,0	281,0	1,3		
		ДЖЕМ (ПОВИДЛО)	20	0,1	0	14,5	55,1	0	3,2	0	0	4	2,5	2,9	0,1		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	14,3	6,3	8,2	0,7		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
2008		ФРУКТЫ(ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	46,9	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		
Итого за прием пищи:				30,7	25,0	98,1	747,0	0,2	15,0	0,9	5,7	250,8	72,0	336,7	5,1		
Всего за день:				30,7	25,0	98,1	747,0	0,2	15,0	0,9	5,7	250,8	72,0	336,7	5,1		

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2008	158	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ТОМАТОМ	200/30	18,1	15,7	29,0	357,2	0,3	22,9	5,2	3,7	53,5	53,9	309,1	6,2		
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,8	2	2,9	33,3	0	3,3	0	0,9	14,1	7,6	18,0	0,5		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	111,3	27,5	95,6	0,9		
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,5	41,1	232,1	0,1	0	0	0,5	9,5	7,3	41,3	0,5		
Итого за прием пищи:				30,9	26,4	110,2	827,5	0,5	26,7	5,2	5,9	197,6	109,5	497,6	8,9		
Всего за день:				30,9	26,4	110,2	827,5	0,5	26,7	5,2	5,9	197,6	109,5	497,6	8,9		

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2008	285	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	80	9,9	11,9	10,0	191,0	0	1,6	0,2	2,3	10,9	12,5	29,0	0,4		
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	9,1	7,2	40,0	0,9		
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		

2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	14,3	72,7	0	0,3	0	0	58,1	7,1	36	0,1
		ЗЕФИР	20	0,2	0	16	65,2	0	0	0	0	5	1,2	2,4	0,3
Итого за прием пищи:				20,2	17,9	95,8	627,7	0,2	3,4	0,2	4,3	99,2	45,4	148,2	2,7
Всего за день:				20,2	17,9	95,8	627,7	0,2	3,4	0,2	4,3	99,2	45,4	148,2	2,7

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200/5	5,4	7,4	35,9	231,9	0,1	0,5	0	0,6	108,4	29,2	124,0	0,6		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	12,8	5,8	7,4	0,7		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0		
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	70,6	0	0,1	0,1	0,1	170,7	6,8	97	0,2		
Итого за прием пищи:				13,3	21,6	68,4	521,1	0,2	0,6	0,17	1,6	302,1	55,0	264,0	2,3		
Всего за день:				13,3	21,6	68,4	521,1	0,2	0,6	0,17	1,6	302,1	55,0	264,0	2,3		

Источники рецептуры:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.