

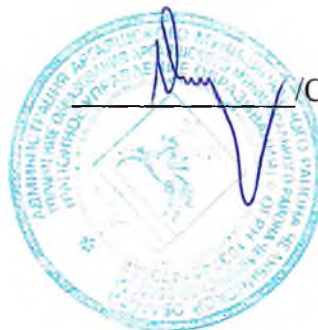
СОГЛАСОВАНО:

Руководитель территориального  
Управления Роспотребнадзора по  
Челябинской области



УТВЕРЖДЕНО:

Начальник Управления образования  
Аргаяшского муниципального района



/Сафиуллин И.Т./

## **Примерное двухнедельное меню льготная категория**

(завтрак 10 дней)

Для учащихся в начальных классах в общеобразовательных  
учреждениях Аргаяшского муниципального района

Исполнитель Малёва Ю.А.  
Тел. 8(351 31) 2-00-23

на сумму 39,17 рублей

**МЕНЮ С 1-4 КЛАСС (Льготная категория) Завтрак**

**1 неделя**

**1 день**

ЗАВТРАК			ВИТАМИНЫ(МП)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МП)			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Каша гречневая молочная	200	173	0,21	1,64	65,2	0,39	183,6	285	99,23	2,87
масло сливочное	10	14/2011			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
сыр	15	15/2011		0,28	31	0,6	150	90	8	0,1
чай с сахаром	200	686					2,22	0,56	0,28	0,05
хлеб	30	пр	0,03				6	29,4		0,33
<b>ИТОГО</b>			<b>0,24</b>	<b>1,92</b>	<b>140,6</b>	<b>1,1</b>	<b>345</b>	<b>408,9</b>	<b>107,62</b>	<b>3,38</b>

**2 день**

ЗАВТРАК			ВИТАМИНЫ(МП)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МП)			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Бигус "Школьный"	250	218	0,02	3,6	49,1	4,31	86,75	188	30,99	1,78
Сок фруктовый	200	пр	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
хлеб	30	пр	0,03				6	29,4		0,33
конд.изд.	25	пр	0,09	0,01	33		15	30	10	0,54
<b>ИТОГО</b>			<b>0,16</b>	<b>7,61</b>	<b>82,1</b>	<b>4,51</b>	<b>35</b>	<b>73,4</b>	<b>18</b>	<b>3,67</b>

**3 день**

ЗАВТРАК			ВИТАМИНЫ(МП)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МП)			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
масло сливочное	10	14/2011			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	224/11	0,11	0,85	117	0,74	308,25	387	50,4	1,21
Какао с молоком	200	382/11	0,4	1,6	24,4		124	110	24,8	0,48
хлеб	30	пр	0,03				6	29,4		0,33
<b>ИТОГО</b>			<b>0,54</b>	<b>2,45</b>	<b>185,8</b>	<b>0,85</b>	<b>441,5</b>	<b>530,3</b>	<b>75,31</b>	<b>2,05</b>

**4 день**

ЗАВТРАК			ВИТАМИНЫ(МП)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МП)			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Огурчик соленый	50	пр					70,5	12	7	0,3
Рыба тушеная с овощами	100	229/2011	0,05	4,2	7,27	2,52	48,83	310	48,53	0,85
Пюре картофельное	150	128	0,14	2,1	16,67	0,15	34,88	95	24,58	1
Напиток из плодов шиповника	200	388	0,012	80			7,73	2,13	2,67	0,63
хлеб	30	пр	0,03				6	29,4		0,33
<b>ИТОГО</b>			<b>0,232</b>	<b>86,3</b>	<b>23,94</b>	<b>2,67</b>	<b>167,9</b>	<b>448,5</b>	<b>82,78</b>	<b>3,11</b>

**5 день**

ЗАВТРАК			ВИТАМИНЫ(МП)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МП)			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Омлет с колбасой	145	212/2011	0,08	0,26	318,53	0,7	290	248,5	19	1,3
Зеленый горошек	25	пр						15		
Кисель плодово-ягодный	200	358	0,01	1,66			3,9	0,72	0,24	0,37
Фрукт	100	пр	0,036	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,2
хлеб	30	пр	0,03				6	29,4		0,33
<b>ИТОГО</b>			<b>0,156</b>	<b>13,9</b>	<b>324,5</b>	<b>0,94</b>	<b>319,1</b>	<b>306,8</b>	<b>30,04</b>	<b>4,2</b>

## 2 неделя

### 6 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	ВИТАМИНЫ(МП)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МП)			
			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
масло сливочное	10	14/2011			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
Каша пшеничная молочная	200	173	0,14		3,75	2,18	220	220	30	2,35
чай с сахаром	200	686					2,22	0,56	0,28	0,05
Фрукт	100	пр	0,036	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,2
хлеб	30	пр	0,03				6	29,4		0,33
<b>ИТОГО</b>			<b>0,206</b>	<b>12</b>	<b>54,15</b>	<b>2,53</b>	<b>250,6</b>	<b>267,1</b>	<b>41,19</b>	<b>4,96</b>

### 7 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	ВИТАМИНЫ(МП)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МП)			
			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Огурец свежий	50	пр	0,01	3,5	1,5	0,5	8,5	15	7	
Жаркое "Петушок " из курицы	200	212	0,22	1,2	2,09	2,8	32,67	157,8	41,14	2,33
Сок фруктовый	200	пр	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
хлеб	30	пр	0,03				6	29,4		0,33
<b>ИТОГО</b>			<b>0,28</b>	<b>8,7</b>	<b>3,59</b>	<b>3,5</b>	<b>61,17</b>	<b>216,2</b>	<b>56,14</b>	<b>5,46</b>

### 8 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	ВИТАМИНЫ(МП)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МП)			
			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	173	0,18	1,37		0,49	146,6	210	39,73	1,27
Какао с молоком	200	382/11	0,4	1,6	24,4		124	110	24,8	0,48
Булочка домашняя	50	769	0,06		2	2,33	9,9	35	13,7	0,65
хлеб	30	пр	0,03				6	29,4		0,33
<b>ИТОГО</b>			<b>0,67</b>	<b>2,97</b>	<b>26,4</b>	<b>2,82</b>	<b>286,5</b>	<b>384,4</b>	<b>78,23</b>	<b>2,73</b>

### 9 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	ВИТАМИНЫ(МП)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МП)			
			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
масло сливочное	10	14/2011			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
Пудинг из моркови со см.соусом	150/25	164/11	0,07	1,63	38	0,59	66,66	110	37,22	1,02
сыр	15	15/2011		0,28	31	0,6	150	90	8	0,1
Кофейный напиток с молоком	200	182	0,03	0,65	20		125,6	90	14	0,4
хлеб	30	пр	0,03				6	29,4		0,33
<b>ИТОГО</b>			<b>0,13</b>	<b>2,56</b>	<b>133,4</b>	<b>1,3</b>	<b>351,5</b>	<b>323,3</b>	<b>59,33</b>	<b>1,88</b>

### 10 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	ВИТАМИНЫ(МП)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МП)			
			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Кабачковая икра	50	пр	0,02	1,25		1,5	50	28	9	0,37
Биточки из говядины с соусом 330	50/30	268/11	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	210	26,67	1,4
Макаронные изд.отварные	150	332	0,08		16,67	0,69	9,29	38,01	6,85	0,03
Чай с лимоном	200/7	377		2,8		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
хлеб	30	пр	0,03				6	29,4		0,33
<b>ИТОГО</b>			<b>0,21</b>	<b>4,32</b>	<b>21,34</b>	<b>3,13</b>	<b>103,1</b>	<b>307</b>	<b>43,36</b>	<b>2,22</b>
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>			<b>2,824</b>	<b>143</b>	<b>995,9</b>	<b>23,35</b>	<b>2361</b>	<b>3266</b>	<b>592</b>	<b>33,66</b>
итого за день			0,282	14,3	99,59	2,335	236,1	326,6	59,2	3,366
высший предел 25%			0,3	15	0,175	2,5	275	412	62,5	3
низший 20%			0,24	12	0,14	2	220	330	50	2,4

**МЕНЮ С 1-4 КЛАСС (Льготная категория) Завтрак**

**1 неделя**

**1 день**

**ЗАВТРАК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Каша гречневая молочная	200	173	8,64	11,06	44,32	312
масло сливочное	10	14/2011	0,08	7,25	0,13	66
сыр	15	15/2011	3,94	3,99	0	51,5
чай с сахаром	200	686	0,07	0,02	15	60
хлеб	30	пр	2,37	0,3	14,74	70,3
<b>ИТОГО</b>			<b>15,1</b>	<b>22,62</b>	<b>74,19</b>	<b>559,8</b>

**2 день**

**ЗАВТРАК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Бигус "Школьный"	250	218	13,44	6,49	6,25	280
Сок фруктовый	200	пр	1		33	84,8
хлеб	30	пр	2,37	0,3	14,74	70,3
конд. изд.	25	пр	1,68	0,8	18,02	80
<b>ИТОГО</b>			<b>18,49</b>	<b>7,59</b>	<b>72,01</b>	<b>515,1</b>

**3 день**

**ЗАВТРАК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
масло сливочное	10	14/2011	0,08	7,25	0,13	66
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	224/11	24,84	18,8	47,6	459
Какао с молоком	200	382/11	4,08	3,54	17,58	118,6
хлеб	30	пр	2,37	0,3	14,74	70,3
<b>ИТОГО</b>			<b>31,37</b>	<b>29,89</b>	<b>80,05</b>	<b>713,9</b>

**4 день**

**ЗАВТРАК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Огурчик соленый	50	пр	0,5	0,1	1	78
Рыба тушеная с овощами	100	229/2011	9,75	4,95	3,8	105
Пюре картофельное	150	128	3,09	9,16	19,22	172,86
Напиток из плодов шиповника	200	388	0,67	0,28	20,76	88,2
хлеб	30	пр	2,37	0,3	14,74	70,3
<b>ИТОГО</b>			<b>16,38</b>	<b>14,79</b>	<b>59,52</b>	<b>514,36</b>

**5 день**

**ЗАВТРАК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Омлет с колбасой	145	212/2011	14,74	28,42	2,54	324
Зеленый горошек	25	пр	1,2	0,1	1,9	13
Кисель плодово-ягодный	200	358	0,43	0,12	38,6	157,6
Фрукт	100	пр	0,4	0,4	12,5	47
хлеб	30	пр	2,37	0,3	14,74	70,3
<b>ИТОГО</b>			<b>19,14</b>	<b>29,34</b>	<b>70,28</b>	<b>611,9</b>

## 2 неделя

### 6 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
масло сливочное	10	14/2011	0,08	7,25	0,13	66
Каша пшеничная молочная	200	173	8,64	11,06	46,9	312
чай с сахаром	200	686	0,07	0,02	15	60
Фрукт	100	пр	0,4	0,4	12,5	47
хлеб	30	пр	2,37	0,3	14,74	70,3
<b>ИТОГО</b>			<b>11,56</b>	<b>19,03</b>	<b>89,27</b>	<b>555,3</b>

### 7 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Огурец свежий	50	пр	0,6	0,1	1,5	8,8
Жаркое "Петушок " из курицы	200	212	19,2	9,8	23,6	250
Сок фруктовый	200	пр	1		33	84,8
хлеб	30	пр	2,37	0,3	14,74	70,3
<b>ИТОГО</b>			<b>23,17</b>	<b>10,2</b>	<b>72,84</b>	<b>413,9</b>

### 8 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	173	8,64	11,06	47,48	312
Какао с молоком	200	382/11	4,08	3,54	17,58	118,6
Булочка домашняя	50	769	3,7	6,5	40	194
хлеб	30	пр	2,37	0,3	14,74	70,3
<b>ИТОГО</b>			<b>18,79</b>	<b>21,4</b>	<b>119,8</b>	<b>694,9</b>

### 9 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
масло сливочное	10	14/2011	0,08	7,25	0,13	66
Пудинг из моркови со см.соусом	150/25	164/11	5,36	10,07	24,87	211,5
сыр	15	15/2011	3,94	3,99		51,5
Кофейный напиток с молоком	200	182	3,17	2,68	15,95	100,6
хлеб	30	пр	2,37	0,3	14,74	70,3
<b>ИТОГО</b>			<b>14,92</b>	<b>24,29</b>	<b>55,69</b>	<b>499,9</b>

### 10 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Кабачковая икра	50	пр	0,5	1,2	3,5	48,5
Биточки из говядины с соусом 330	50/30	268/11	8,27	9,19	8,24	147
Макаронные изд.отварные	150	332	3,82	4,1	23,5	147
Чай с лимоном	200/7	377	0,13	0,02	15,2	62
хлеб	30	пр	2,37	0,3	14,74	70,3
<b>ИТОГО</b>			<b>15,09</b>	<b>14,81</b>	<b>65,18</b>	<b>474,8</b>