

УТВЕРЖДАЮ

ИП БРАТКО Т.В.

10.01.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГООУ Уссурийская КШ

Н.Е. Семенова



Примерное двухнедельное пиксиционное меню для обучающихся 1-4 класса

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Энергетическая цен.	Витамины											Минеральные вещества					
		Б	Ж	У	Y	8	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe											
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16													

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша манная молочная	200	8,51	10,39	39,90	287,15	0,16	0,80	0,16	0,48	159,68	179,70	45,62	0,56
Сыр	40	4,68	5,63	0,06	69,63	0,075	1,7	0,67	1,5	220	205,00	18,30	0,16
Батон школьный/хлеб	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,01	4	14,6	2,7	0,2	
масло сл.	10	2,20	2,70	0,013	33,152	0,016	0,40	0,40	0,30	20,00	0,37	0,00	0,41
Фрукт	100	1,50	0,10	18,00	78,9	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,60
Чай фруктовый	200	0,20	0,00	13,10	53,2	0,00	0,40	0,00	0,10	14,70	6,90	9,20	1,00
ИТОГО	580	16,69	19,32	83,07	581,73	0,25	13,30	1,23	3,08	434,38	417,57	83,82	4,93

Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

ОБЕД

Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	8,84	4,34	21,00	158,42	0,16	4,64	0,006	1,12	26,53	106,00	30,66	1,62
Рис отварной с м/с	150	8,62	7,52	31,00	226,16	0,10	0,00	0,00	0,40	10,70	28,31	82,40	14,40
Гуляш мяс.	60	10,30	5,40	1,40	96	0,04	0	0,05	3,86	18,05	70,6	10,08	10,23
Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,40	0,00	0,10	14,70	6,90	9,20	1,00
Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0	0	0,01		4	14,6	2,7	0,2
ИТОГО	670	30,49	17,58	83,11	613,22	0,30	8,04	0,056	5,63	80,88	230,61	147,64	27,75

ВТОРНИК

ЗАВТРАК													
Куры запеченные с овощами,соусом	60/20	12,8	12,9	10,67	209,98	0,1	6,57	0,08	3,82	25	263,5	35,17	3,6
Пюре картофельное с м/с	200	4,10	4,94	28,54	175,02	0,20	10,30	0,00	0,20	35,50	84,20	29,00	1,20
Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,1	0	4	14,6	2,7	0,2
Компот	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
ИТОГО	540	19,15	18,39	67,01	510,15	0,3	19,87	0,08	4,17	84,8	372,7	87,67	6,1

Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
ОБЕД													
Суп картофельный с рыбными	200	3,96	7,34	21	165,9	126,4	0,04	24,29	0	8,42	43,1	50,34	10,41
Макаронные изделия отварные с м/с	150	4,13	5,25	43,40	237,35	0,10	0,00	0,00	0,40	10,70	28,31	82,40	14,40
Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
Котлета мясная	80/20	9,87	15,30	8,80	212,38	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
ИТОГО	740	20,69	28,21	102,91	748,27	126,628	3,31	28,96	1,68	67,75	240,81	181,91	27,54
СРЕДА													
ЗАВТРАК													

Пельмени мясные промышленного	180	16,20	18,00	44,64	405,36	0,22	0,00	0,02	0,07	52,1	143,7	29,3	1,89
Чай фруктовый	200	0,20	0,00	13,10	53,2	0,00	0,40	0,00	0,10	14,70	6,90	9,20	1,00
Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
Батон школьный	40	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,1	0	4	14,6	2,7	0,2
ИТОГО	480	18,45	19,70	70,44	522,51	0,22	3,40	0,02	0,32	77,7	169,4	53,8	3,39

Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
ОБЕД													
Борщ из св. капусты на м/бульоне	200	5,5	9,41	22,1	195,09	0,09	12,73	0,03	0,76	135	149	18,89	1
Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
Каша пшеничная	150	8,62	7,52	31,00	226,16	0,08	0	0	1,6	22	99	24	1,7
Гуляш из мяса кур	80/20	9,03	10,50	22,50	220,62	0,04	0	0,05	3,86	18,05	70,6	10,08	10,23
Компот	200	0,20	0,00	21,00	84,8	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0	0	0,1		4	14,6	2,7	0,2
ИТОГО	680	23,60	27,48	97,30	730,92	0,21	15,73	0,08	6,37	199,35	343,6	76,47	14,23
ЧЕТВЕРГ													
ЗАВТРАК													

Котлета мясная	80	12,47	12,00	14,08	214,2	0,08	2,08	0,024	0,022	31,68	121,83	15,46	1,25
Соус основной красный	30	0,15	1,20	1,50	17,4	0,00	0,35	0,05	0,00	3,35	3,15	1,75	0,05
Рис отварной с м/с	180	4,13	5,25	39,80	222,95	0,10	0,00	0,00	0,40	10,70	28,31	82,40	14,40

3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша молочная рисовая	200	6,60	9,68	29,57	231,8	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	212,09	44,48	0,61
яйцо	60	0,026	2,70	0,013	24,456	0,04	0,00	0,125	0,00	27,50	96,00	6,03	0,002
масло сл.	10	4,68	5,63	0,06	69,63	0,018	0,40	0,40	0,40	20,00	0,40	0,00	0,40
Батон школьный	40	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Фрукт	100	0,40	0,10	9,80	41,7	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
ИТОГО	610	18,71	18,61	73,54	488,49	0,153	12,51	0,48	1,53	279,58	340,29	69,41	4,21

Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

ОБЕД

Борщ	200	3,21	6,97	19	151,57	0,09	13,22	0,02	0,76	28,87	60,93	18,89	0,98
Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
Каша гречневая с м/с	150	7,46	5,61	47,00	268,33	0,18	0,00	0,02	12,98	12,98	208,50	67,50	323,00
Бифстроганов из печени	60/40	12,3	12	14	213,2	0,24	0,94		1,26	53,70	152,00	10,39	0,74
Компот	200	0,04	0,00	24,76	99,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
Хлеб	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	0,00		0,30	6,90	25,20	9,90	0,56
ИТОГО	700	25,54	24,90	119,47	804,14	0,56	17,16	0,04	15,35	109,65	450,83	119,28	325,58

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Плов	200	16,45	17,14	46,2	404,86	0,09	9,55	0	7,78	19,24	182,92	45,28	2,23
Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,01		4	14,6	2,7	0,2
Огурец соленый/свежий	20	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
Йогурт	100	0,40	0,40	9,80	44,4	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20
ИТОГО	550	19,10	18,09	83,80	574,41	0,09	22,55	0	8,53	59,54	218,92	76,78	5,74

Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

ОБЕД

Свекольник	200	2,30	4,34	15,96	112,1	0,09	13,22	0,02	0,76	28,87	60,93	18,89	0,98
Пюре картофельное с м/с	180	2,1	4,3	17,5	117,1	0,08	13,2	0,045	0,14	13,75	47,9	15,15	0,6
Куры запеченные с овощами, соусом	70/20	17	19	38	391	0,1	6,57	0,08	3,82	25	263,5	35,17	3,6
Кисель	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
Хлеб	30	1,3	0,27	14,01	63,67	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
ИТОГО	700	25,85	27,91	100,47	744,67	0,32	32,99	0,15	5,02	74,82	397,53	79,11	5,74

СРЕДА

ЗАВТРАК													
Жаркое по-домашнему	200	16,76	16	29,12	327,52	0,24	38,59	0,03	8,16	28,71	195,28	53,17	2,98
Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
Батон школьный	40	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,01	4	14,6	2,7	0,2	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,2	0,10	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
ИТОГО	500	18,85	16,55	66,58	490,67	0,34	42,67	0,03	8,31	46,01	217,68	68,47	3,66

Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

ОБЕД

Суп картофельный с рыбными	200	1,96	7,34	1	77,9	126,4	0,04	24,29	0	8,42	43,1	50,34	10,41
Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
Макаронные изделия отварные с м/с	150	5,62	4,20	26,45	166,08	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
Котлета мясная	80	12,47	10,44	14,08	200,16	0,08	2,08	0,024	0,022	31,68	121,83	15,46	1,25
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
ИТОГО	720	209,71	211,20	829,88	6047,36	126,588	5,12	45,314	0,372	59,06	231,5	109,42	13,628

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Бигус	200	6,80	14,00	16,40	154,3	0,24	38,59	0,03	8,16	28,71	195,28	53,17	2,98
Батон школьный	40	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
конд. изделие	60	4,5	5,88	44,64	249,48	0,6	6	0,19	17,4	54	12	1,26	
Сок натуральный	200	0,60		14,31	59,64	0,02	4,00	0,01		40,00	24,00	18,00	0,80
ИТОГО	500	13,70	20,38	87,35	523,12	0,86	42,59	6,04	8,45	90,11	287,88	85,87	5,24

ОБЕД

Суп картофельный с галушками на	200	7,8	10,2	12,2	171,8	0,052	22,15	0,06	2,5	120	149	19,1	1,2
Рис отварной с м/с	150	4,13	5,25	43,40	237,35	0,10	0,00	0,00	0,40	10,70	28,31	82,40	14,40
Котлета рыбная	60/40	12	11,8	4,3	171,4	0,10	3,00	1,80	0,50	248,00	197,20	65,84	0,77
Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05			0,30	6,90	25,20	9,90	0,56
Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
ИТОГО	740	26,66	27,57	89,61	713,19	0,3	28,15	1,86	3,75	392,8	403,91	189,84	17,234

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Котлета из мяса птицы	80	9,47	10,44	11,00	175,84	0,08	2,08	0,024	0,022	31,68	121,83	15,46	1,25
Каша гречневая с м/с	150	6,46	5,61	31,00	200,33	0,18	0,00	0,02	12,98	12,98	208,50	67,50	3,95
Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,01		4	14,6	2,7	0,2
какао с молоком	200	0,04	0,00	15,00	60,16	0,10	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18

Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,4	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20
ИТОГО	560	18,17	16,95	78,80	540,43	0,36	13,16	0,044	13,702	71,06	359,53	93,66	7,78

Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

ОБЕД

Рассольник Ленинградский на	200	2,84	5,7	21	146,66	0,09	12,73	0,03	0,76	135	149	18,89	1
Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
Пельмени мясные промышленного	180	17,32	23,00	41,00	440,264	0,22	0,00	0,02	0,07	52,1	143,7	29,3	1,89
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
Хлеб	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
ИТОГО	680	22,89	29,02	91,71	719,56	0,354	15,73	0,048	1,182	201,246	322,148	70,73	3,75