|  |
| --- |
| Примерное меню |
| горячего питания (основной прием пищи - обеды) учащихся (1-4 кл) общеобразовательных школ  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1**  | **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Закуска (салат, овощи по сезону) | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,02 | 0,72 | 0,01 |   | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Суп овощной | 200 | 2,24 | 4 | 15,6 | 89,6 | 0,104 | 15,08 | 146,4 | 0,64 | 28 | 109 | 30,4 | 0,38 |
| Котлета руб.кур. | 90 | 13,7 | 12,26 | 12,15 | 213,7 | 0,06 | 0,18 | 0,03 | 1,57 | 39,4 | 146,2 | 23,6 | 1,02 |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 9 | 0,7 |
| Компот из св. фруктов с вит С | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | 12,9 | 20 | - | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **28,69** | **21,95** | **134,53** | **831,1** | **0,394** | **28,9** | **166,44** | **4,31** | **125,8** | **389,4** | **84,5** | **4,76** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1**  | **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Закуска (салат, овощи по сезону) | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,02 | 0,72 | 0,01 |   | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Борщ из св. капусты  | 200 | 2 | 5,24 | 10,88 | 72 | 0,04 | 8,64 | 140 | 0,64 | 46,4 | 105 | 24 | 0,3 |
| Биточки рыбные | 90 | 11,3 | 5,6 | 13,3 | 147,3 | 0,08 | 0,12 | 10,1 | 2,5 | 58,5 | 157,5 | 30,3 | 1,1 |
| Рис отварной  | 150 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 |   |   | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |   | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **24,05** | **20,93** | **125,36** | **760,10** | **0,30** | **16,98** | **150,11** | **5,94** | **168,30** | **441,70** | **104,80** | **4,66** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1**  | **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Закуска (салат, овощи по сезону) | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,02 | 0,72 | 0,01 |   | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Суп картофел. с рисом | 200 | 6,1 | 5,8 | 15,7 | 97,3 | 0,12 | 0,7 | 100 | 0 | 35 | 85 | 18 | 0,15 |
| Мясо тушеное с картофелем | 230 | 15,18 | 16,51 | 25,99 | 236,9 | 0,184 | 8,74 | 0,39 |   | 48,3 | 216,2 | 55,2 | 1,36 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |   | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **28,43** | **27,2** | **105,27** | **661** | **0,454** | **17,66** | **100,4** | **1,3** | **131,7** | **403,4** | **96,7** | **4,17** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1**  | **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Закуска (салат, овощи по сезону) | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,02 | 0,72 | 0,01 |   | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Суп картоф. с горохом | 200 | 2,9 | 5,8 | 15,8 | 98 | 0,12 | 0,8 | 126 | 0 | 36 | 62 | 24 | 0,4 |
| Бефстроганов  | 45/45 | 15 | 14,1 | 5,3 | 173,2 | 0,06 | 0,67 | 33,75 | 1,8 | 34,2 | 162 | 21,4 | 1,1 |
| Рис отварной  | 150 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 |   |   | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |   | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **28,65** | **29,99** | **122,28** | **812** | **0,36** | **9,69** | **159,76** | **4,6** | **133,6** | **403,2** | **95,9** | **4,76** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1**  | **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Закуска (салат, овощи по сезону) | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,02 | 0,72 | 0,01 |   | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Суп вегетарианский со сметаной | 200/5 | 1,84 | 5,24 | 5,04 | 48 | 0,04 | 16,4 | 140 | 0,64 | 52 | 93 | 20 | 0,24 |
| Тефтели  | 80/50 | 11,2 | 10,1 | 13,2 | 189 | 0,06 | 2 | 14,1 |   | 20,1 | 128,8 | 17,89 | 1,06 |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 9 | 0,7 |
| Компот из св. фруктов с вит С | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | 12,9 | 20 | - | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **25,79** | **21,03** | **125,02** | **764,8** | **0,33** | **32,04** | **174,11** | **2,74** | **130,5** | **356** | **68,39** | **4,66** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2**  | **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Закуска (салат, овощи по сезону) | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,02 | 0,72 | 0,01 |   | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Щи из св. капусты | 200 | 2,25 | 4 | 15,7 | 89,6 | 0,104 | 16,11 | 146,4 | 0,64 | 28 | 109 | 30,4 | 0,26 |
| Котлета рыбная | 90 | 11,3 | 5,6 | 13,3 | 147,3 | 0,08 | 0,12 | 10,1 | 2,5 | 58,5 | 157,5 | 30,3 | 1,1 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 0,6 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |   | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **23,9** | **15,69** | **114,68** | **675,7** | **0,484** | **30,05** | **165,51** | **4,64** | **174,9** | **452,7** | **114,2** | **4,62** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2**  | **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Закуска (салат, овощи по сезону) | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,02 | 0,72 | 0,01 |   | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Суп картоф. с макарон изд. | 200 | 2,8 | 4,8 | 26,5 | 97,4 | 0,1 | 6,7 | 120 | 0 | 34,1 | 86 | 20 | 0,15 |
| Фрикадельки с соусом | 80/50 | 16,32 | 14 | 0,72 | 149,6 | 0,024 |  - | 0,96 |  -  | 38,8 | 125,6 | 21,6 | 0,96 |
| Рис отварной  | 150 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 |   |   | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |   | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **29,87** | **28,89** | **128,4** | **787,8** | **0,304** | **14,92** | **120,97** | **2,8** | **136,3** | **390,8** | **92,1** | **4,37** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2**  | **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Закуска (салат, овощи по сезону) | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,02 | 0,72 | 0,01 |   | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Суп картоф. с горохом | 200 | 2,9 | 5,8 | 15,8 | 98 | 0,12 | 0,8 | 126 |   | 36 | 62 | 24 | 0,4 |
| Бефстроганов  | 45/45 | 15 | 14,1 | 5,3 | 173,2 | 0,06 | 0,67 | 33,75 | 1,8 | 34,2 | 162 | 21,4 | 1,1 |
| Макаронные изделия | 150 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 9 | 0,7 |
| Компот из св. фруктов с вит С | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | 12,9 | 20 | - | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **30,65** | **25,59** | **127,88** | **799** | **0,41** | **15,11** | **179,76** | **3,9** | **128,6** | **358,2** | **75,9** | **4,86** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2**  | **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Закуска (салат, овощи по сезону) | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,02 | 0,72 | 0,01 |   | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Борщ из св. капусты  | 200 | 2 | 5,24 | 10,88 | 72 | 0,04 | 8,64 | 140 | 0,64 | 46,4 | 105 | 24 | 0,3 |
| Биточки куриные | 90 | 13,7 | 12,26 | 12,15 | 213,7 | 0,06 | 0,18 | 0,03 | 1,57 | 39,4 | 146,2 | 23,6 | 1,02 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 0,6 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |   | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **26,05** | **23,59** | **108,71** | **724,5** | **0,4** | **22,64** | **149,04** | **3,71** | **174,2** | **437,4** | **101,1** | **4,58** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 Неделя** | **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Закуска (салат, овощи по сезону) | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,02 | 0,72 | 0,01 |   | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Суп картофел. с рисом | 200 | 6,1 | 5,8 | 15,7 | 97,3 | 0,12 | 0,7 | 100 | 0 | 35 | 85 | 18 | 0,15 |
| Птица тушеная в соусе | 80/80 | 9,2 | 15,48 | 2,72 | 145,6 | 0,032 | 0,72 | 0,0864 |   | 39,2 | 112 | 10,4 | 0,42 |
| Каша гречневая | 150 | 0,45 | 5,1 | 21,9 | 135,3 | 0,124 | 0 | 0 | 1,42 | 18,6 | 112 | 81,2 | 1,2 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |   | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **22,9** | **31,27** | **103,9** | **705** | **0,426** | **9,64** | **100,096** | **2,72** | **141,2** | **411,2** | **133,1** | **4,43** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего в среднем за 1 день за 2 недели** |  | **26,90**  | **24,61**  | **116,60**  | **752,10**  | **0,39**  | **19,76**  | **146,62**  | **3,67**  | **144,51**  | **384,40**  | **86,67**  | **4,19**  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |