|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Примерное меню | | | | | | | | | | | | | |
| горячего питания (основной прием пищи - завтраки) 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 |
| Сосиска отв. | 90 | 5,33 | 16,86 | 3,3 | 208,5 | 0,1 |  |  | 0,35 | 13,39 | 247,3 | 27,9 | 1,6 |
| 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 ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **12,71** | **25,60** | **81,98** | **632,30** | **0,21** | **8,22** | **0,01** | **2,45** | **66,79** | **387,10** | **73,90** | **4,36** |
| **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 |
| Фрикадельки с соусом | 80/50 | 16,32 | 14 | 0,72 | 149,6 | 0,024 | - | 0,96 | - | 38,8 | 125,6 | 21,6 | 0,96 |
| 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 ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **20,55** | **22,64** | **63,7** | **494,7** | **0,228** | **8,22** | **0,97** | **2,02** | **95,8** | **300,4** | **121,8** | **4,32** |
| **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 |
| Котлета куриная | 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 |
| Макаронные изделия | 150 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 9 | 0,7 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **22,88** | **16,40** | **83,23** | **570,50** | **0,20** | **8,42** | **0,04** | **2,97** | **87,80** | **245,00** | **51,60** | **3,88** |
| **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 |
| 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 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 0,6 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **18,28** | **10,34** | **76,48** | **469,10** | **0,31** | **13,94** | **19,11** | **3,30** | **136,90** | **304,30** | **79,30** | **3,86** |
| **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 |
| Котлета куриная | 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 |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 |  |  | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **21,08** | **21,00** | **90,83** | **637,50** | **0,17** | **8,40** | **0,04** | **3,67** | **92,80** | **286,00** | **69,60** | **3,78** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| Сосиска отв. | 90 | 5,33 | 16,86 | 3,3 | 208,5 | 0,1 |  |  | 0,35 | 13,39 | 247,3 | 27,9 | 1,6 |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 9 | 0,7 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **14,51** | **21** | **74,38** | **565,3** | **0,24** | **8,24** | **0,01** | **1,75** | **61,79** | **346,1** | **55,9** | **4,46** |
| **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 |
| Сырник из творога | 150 | 27,9 | 7,7 | 27,3 | 274,5 | 0,12 | 0,45 | 0,09 | 1,5 | 198 | 297 | 20 | 0,8 |
| повидло | 30 | 0,12 | 0 | 19,5 | 78 | 0,03 | 0,15 | 0 | 0 | 4,2 | 2,7 | 2,1 | 0,39 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Фрукты св. (по сезону) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,75 | 70,5 | 0,039 | 15 | 7 | 0,3 | 24 | 17 | 14 | 1 |
| **Итого** |  | **28,62** | **8,3** | **75,55** | **479** | **0,189** | **23,1** | **7,09** | **1,8** | **238,2** | **324,7** | **42,1** | **2,99** |
| **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 |
| Тефтели | 80/50 | 11,2 | 10,1 | 13,2 | 189 | 0,06 | 2 | 14,1 |  | 20,1 | 128,8 | 17,89 | 1,06 |
| Каша гречневая | 150 | 0,45 | 5,1 | 21,9 | 135,3 | 0,124 | 0 | 0 | 1,42 | 18,6 | 112 | 81,2 | 1,2 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **15,43** | **18,74** | **76,18** | **534,1** | **0,264** | **10,22** | **14,11** | **2,02** | **77,1** | **303,6** | **118,09** | **4,42** |
| **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 |
| 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 |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 |  |  | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **18,68** | **14,34** | **91,98** | **571,10** | **0,19** | **8,34** | **10,11** | **4,60** | **111,90** | **297,30** | **76,30** | **3,86** |
| **Неделя 2** | **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 |
| Шницель рубленый | 90 | 12,78 | 10,23 | 11,7 | 191,2 | 0,06 | 0 | 2,25 | 0,67 | 20,9 | 115,8 | 23,6 | 1,3 |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 9 | 0,7 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **21,96** | **14,37** | **82,78** | **548** | **0,2** | **8,24** | **2,26** | **2,07** | **69,3** | **214,6** | **51,6** | **4,16** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего в среднем за 1 день 2-х недель** |  | **19,1** | **17,27** | **79,71** | **550,16** | **0,29** | **14,53** | **15,38** | **2,67** | **103,84** | **260,91** | **61,02** | **2,99** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |