

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов (осень-зима)

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
ПОНЕДЕЛЬНИК																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	97,8	17,2	0,4	390	2005	
ХЛЕБ	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	1	2011	
КАКАО НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ	200	3,6	3	15	102,5	0	0,6	0	0	119,4	21,8	92,2	0,6	382	2007	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	41	2005	
СЫР (ТОПЛИЯМИ)	30	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	42	2005	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	60	5,1	4,6	0,3	63	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,2	15,2	2,19	424	2005	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,14	10	0	75,8	0,5	847	2005	
Итого за прием пищи:	645	21,72	27,92	74,46	641,24	2,14	11,31	254,89	2	454,62	348,2	272,3	9,47			

ВТОРНИК

БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	11,99	4,05	7,67	115	0,06	0,82	21	0,4	47,3	21,1	157,7	0,59	255	2005
ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МСЛ.	150	2,7	5	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	72,2	24,4	1	312	2007
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	943	2005
ХЛЕБ	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	1	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	3,1	0,9	23	115,4	0	0	0	0,2	8	5,4	29,2	0,4	73	2011
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,14	10	0	75,8	0,5	847	2005
Итого за прием пищи:	630	21,61	10,97	92,83	562,74	2,24	19,32	21	1,24	119,1	130,1	305,2	8,87		

СРЕДА

КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	80	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2	608	2005
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МСЛ.	160	8,6	7,8	33,1	237,2	0,2	0,5	0	3,4	109,9	99,3	199,8	3,2	302	2007
ОТВАРНОЙ ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,1	14,1	61,5	0	20	0,1	0	13,3	4,6	4,5	0,6	377	2007
ХЛЕБ	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	1	2011
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,6	0,2	3,2	19,4	0	2	0	0,6	9	9,6	28	0,4	10	2011
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,14	10	0	75,8	0,5	847	2005
Итого за прием пищи:	640	29,32	22,72	93,26	700,14	2,36	32,7	20,1	4,82	193,1	234,7	344	12,48		

ЧЕТВЕРТ

СОСИСКА ОТВАРНАЯ	80	8,5	18,5	0,3	202,5	0,2	0	0	0	25,2	14,4	114,5	1,3	243	2007
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МСЛ.	160	6	0,7	38,3	183,6	0,1	0	0	1,2	29,3	10	4,7	1,1	309	2007
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	377	2007
ХЛЕБ	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	1	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	3,2	1	24	120,4	0	0	0	0,2	8	5,4	27,2	0,4	71	2015
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,14	10	0	75,8	0,5	847	2005
Итого за прием пищи:	640	21,52	21,22	107,06	712,04	2,38	10	0	1,84	92,8	61,2	240,3	9,68		

ПЯТНИЦА

КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	80	7	9,8	10,5	158,5	0	0,9	0,1	0,4	7,6	5,3	9,3	0,2	608	2005
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	8,9	25,1	73,1	0,5	304	2007
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	943	2005
ХЛЕБ	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	1	2011
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	3,2	1	24	120,4	0	0	0	0,2	8	5,4	27,2	0,4	71	2015
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,14	10	0	75,8	0,5	847	2005
Итого за прием пищи:	630	17,62	16,52	117,36	695,54	0	10,9	0,1	1,34	54,8	67,2	203,5	7,98		

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	27,84	18	32,4	310,6	0,09	0,74	0,33	2	226,4	48,92	344,91	0,84	469	2005
ХЛЕБ	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	1	2011
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С ЦЕЛЬНЫМ МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	379	2007
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	41	2005
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	60	6,8	8,6	0	106	0	0	0	0	224,4	8,4	120	0,4	42	2005
АНАНАС КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	0	0	13,6	55,6	0	0	0	0	0	0	0	0	377	2012
Итого за прием пищи:	635	39,46	36,82	88,06	752,04	2,16	1,74	0,41	2,4	519,7	89,52	521,81	7,82		

ВТОРНИК

ОМЛЕТ	220	16,7	33,5	5,2	268,2	0,3	0,6	0,6	8,4	163,5	19,35	206,2	2,3	438	2005
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	377	2007
ХЛЕБ	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	1	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	41	2005
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,6	0,2	3,2	19,4	0	2	0	0,6	9	9,6	28	0,4	10	2011
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,14	10	0	75,8	0,5	847	2005
Итого за прием пищи:	635	22,22	43,02	52,96	568,14	2,38	12,6	0,07	9,54	203,8	60,35	330,1	9,58		

СРЕДА

КАША ПШЕНЧАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,3	4,87	33,78	195	0	0,6	0	0,9	112,3	96,2	18	0,4	175	2007
КАКАО НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ	200	3,6	3	15	102,5	0	0,6	0	0	119,4	21,8	92,2	0,6	382	2007
ХЛЕБ	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	1	2011
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	60	6,8	8,6	0	106	0	0	0	0	224,4	8,4	120	0,4	42	2005
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,14	10	0	75,8	0,5	847	2005
Итого за прием пищи:	600	18,32	17,49	78,14	548,34	2,08	11,2	0	1,34	473	151,6	315,9	7,48		

ЧЕТВЕРГ

ПЛОВ МЯСНОЙ	200	11,54	25,78	8,65	294,63	0,24	1,56	61,12	3,4	7,57	106,1	24,18	1,1	265	2007
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	4,9	8,3	22	180	0,2	0	0	2,1	56,3	7,1	48,2	0,9	70	2015
ХЛЕБ	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	377	2007
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,14	10	0	75,8	0,5	847	2005
Итого за прием пищи:	600	20,26	35,1	75,11	680,17	2,52	11,56	0,07	5,94	94,17	144,6	166,28	8,88		

ПЯТНИЦА

КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	80	7	9,8	10,5	158,5	0	0,9	0,1	0,4	7,6	5,3	9,3	0,2	608	2005
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МСЛ.	150	8	0,9	39,6	189,6	0	0	0	1,2	29,3	10	47	1,1	309	2007
ХЛЕБ	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	943	2005
ТОМЯТОР СВЕЖИЙ	60	3,2	1	24	120,4	0	0	0	0,2	8	5,4	27,2	0,4	71	2015
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,14	10	0	75,8	0,5	847	2005
Итого за прием пищи:	630	21,62	12,32	108,76	627,04	2,05	0,9	0,1	2,1	65,2	52,1	101,6	8,08		