

Примерное двухнедельное меню обедов для обучающихся 1-4 классов 7-10 лет

приём пищи	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	пищевые в-ва			Энерг. ценность	витамины				Мин. в-ва			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день.															
завтрак		рис	150	0,88	5,085	40,275	225,18	0,03	0,195	0	0,28	3,315	39,7	10,11	0,525
		котлета мясная со смет.\соусом	80/30	12,7	16,94	7,57	240,02	0,71	0,163	0,01	0,8	42,45	135,87	33,59	1,102
		хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,48	95,2	0,044	0	0	0,67	8	26	5,6	0,44
		какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
		ИТОГО:		21,47	27,385	100,055	756,11	0,814	0,678	0,03	1,77	185,485	323,91	66,32	2,727
2 день															
завтрак		каша гречневая	200\5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,07	0,3	0,01	0,59	129,08	120,1	23,05	1,01
		хлеб пшеничный	40	3,04	0,032	19,48	95,2	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44
		сыр	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
		чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,09	0,02	0	102,01	81,05	15,6	0,94
		яблоко	150	0,28	0,54	22,87	88,5	0	0	0	0	0	0	0	0
		ИТОГО:		21,01	20,182	90,75	626,32	0,144	0,87	0,11	0,71	539,09	389,15	59,25	2,72
3 день															
завтрак		капуста тушёная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,045	71,32	0	0,3	91,47	69,96	37,42	1,42
		сосиска	70	3,86	9,36	0,92	104,84	0	0,018	0	0,23	12,4	51,07	6,19	0,63
		яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
		компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	0,86	1,59
		апельсин	200	1,8	0,4	20,6	80	0,08	120	0	0	68	23	13	0,3
		ИТОГО:		15,23	19,2	69,86	492,17	0,145	191,49	0,03	2,45	235,62	186,3	58,91	4,28

приём пищи	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	пищевые в-ва			Энерг. ценность	витамины				Мин. в-ва			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день															
завтрак		макароны	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,075	0,04	0	0,99	11,38	47,14	17,35	0,91
		мясо тушёное	100	17,5	6,1	2,99	136,51	0,12	0,9	77	0,6	17	146	22	1,6
		хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,48	95,2	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44
		кисель из концентрата плодового	200	1,36	-	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
		печенье	50	3,75	5,9	37,2	218	0	0	0	0	13,5	0	0	0

		ИТОГО:		31,17	17,61	124,01	776,99	0,239	0,94	77	1,59	50,56	219,14	44,95	3,05
5 день															
завтрак		греча рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4
		птица отварная	100	26,03	26,03	1,38	346,69	0,04	1,4	40	0,4	33	156	19	1,6
		хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,48	95,2	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44
		компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,011	51,84	33,63	25,2	7,17
		ИТОГО:		38,13	31,78	88,52	797,67	0,214	1,68	40,01	1,761	110,84	323,63	123,3	11,61
6 день															
завтрак		каша молочная рисовая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,017	31,67	94,67	16,4	0,41
		хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,48	95,2	0,044	0	0	0,67	8	26	5,6	0,44
		масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,01	2,2	1,9	0,3	0,02
		какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
		банан	100	1,03	0,48	25,43	92	0	0	0	0	0	0	0	0
		ИТОГО:		14,14	19,66	110,35	659,04	0,104	1,81	0,04	0,717	173,59	244,91	39,32	1,53
7 день															
завтрак		картофельное пюре	150	3,195	6,06	23,29	160,45	0,105	6,4	0,015	0,19	34,29	73,96	24,24	0,99
		котлета куриная	100	14,69	16,59	10,03	248,13	0,066	0,186	0,04	0,64	37,49	119	18,4	1,21
		хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,48	95,2	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44
		чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,09
		мандарин	150	0,94	0,28	16,78	88								
		ИТОГО:		21,935	23,26	84,89	653,4	0,215	9,486	0,055	0,84	87,83	228,75	53,48	2,73
приём пищи	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	пищевые в-ва			Энерг.це нность	витамины				Мин. в-ва			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8 день															
завтрак		капуста тушёная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,045	71,32	0	0,3	91,47	69,96	37,42	1,42
		тефтели из говядины с рисом («Ёжики»)	100	23,28	23,23	6,6	328,32	0,053	2,53	0	0,68	38,44	122,66	25	1,066
		хлеб ржано-пшеничный	60	1,54	0	7,54	46,28	0	0	0	0	13,71	63,43	15,43	1,5
		кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
		ИТОГО:		30,11	28,07	63,33	621,53	0,098	73,85	0	0,98	144,3	256,05	77,85	4,086
9 день															
завтрак		макаронные изделия	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,075	0,045	0	0,99	11,38	47,14	17,35	0,91
		рыба туш.в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,1	8,22	0,01	4,2	36,14	161,95	63,83	1,21
		чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72

завт		Хлеб ржано-пшеничный	60	1,54	-	7,54	46,28	0	0	0	0	13,71	63,43	15,43	1,5
		яблоко	150	0,28	0,54	22,87	88,5	0	0	0	0	0	0	0	0
		ИТОГО:		21,98	13,86	85,28	554,8	0,175	8,285	0,01	5,19	65,5	278,95	99,91	4,34
10 день															
завтрак		салат из моркови с р/м	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,04	4,4	0,1	4,75	35,91	36,85	25,85	1,09
		рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,03	0,19	0	0,28	3,31	39,7	10,11	0,52
		котлета мясная	100	15,25	16,74	8,2	252,5	0,085	0,185	0	0,92	39,33	160,09	30,41	1,328
		хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,48	95,2	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44
		компот из яблок	200	0,33	0	22,66	91,98	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
		Итого:		23,64	32,22	100,99	801,66	0,229	5,095	0,12	5,97	218,27	384,98	88,99	4,038