|  |
| --- |
| **Примерное меню** |
| **горячего питания (основной прием пищи - завтраки) учащихся (1-4 кл) общеобразовательных школ**  |
| **Неделя 1**  | **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценность | Витамины (мг)  | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | 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 |
| Макароны с сыром | 225 | 8,6 | 22,8 | 43,4 | 380 | 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 рж. /пшен. | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **12,38** | **26,34** | **84,48** | **589,8** | **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.ценность | Витамины (мг)  | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | 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 рж. /пшен. | 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.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | 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 рж. /пшен. | 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.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | 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 |
| Картофель тушеный с овощами | 150 | 2,1 | 1 | 23 | 125,3 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 0,6 |
| Хлеб рж. / пшеничн | 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.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | 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 куриный | 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 рж. /пшен. | 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.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | 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 |
| Макароны с сыром | 225 | 8,6 | 22,8 | 43,4 | 380 | 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 рж. /пшен. | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **12,38** | **26,34** | **84,48** | **589,8** | **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.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Запеканка 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.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | 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 с соусом | 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 рж. /пшен. | 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.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | 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 рж. /пшен. | 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.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | 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 куриный | 90 | 13,7 | 12,26 | 12,15 | 213,7 | 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 рж. /пшен. | 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** |  | **22,88** | **16,4** | **83,23** | **570,5** | **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** |

|  |
| --- |
| **Примерное меню** |
| **горячего питания (основной прием пищи - завтраки) учащихся 5-11 классов общеобразовательных школ** |
| Неделя 1  | День 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции, г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Макароны с сыром | 225 | 8,6 | 22,8 | 43,4 | 380 | 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 рж. /пшен. | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| Итого |  | 11,6 | 24 | 77,4 | 540 | 0,196 | 7,50 | 0,00 | 2,75 | 52,39 | 382,70 | 70,30 | 3,52 |
| Неделя 1  | День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценн. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Фрикадельки с соусом (мясо птицы) | 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 рж. /пшен. | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| Итого |  | 19,77 | 20,3 | 56,62 | 444,9 | 0,208 | 7,5 | 0,96 | 2,02 | 78,4 | 280,6 | 112,8 | 3,36 |
| Неделя 1  | День 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценность | Витамины, мг | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 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 |
| Макароны отв. | 180 | 6,48 | 0,72 | 36 | 176,8 | 0,072 | 0,024 | 0 | 0,963 | 12 | 43,2 | 10,8 | 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 |  | 23,18 | 14,18 | 82,15 | 550,50 | 0,192 | 7,70 | 0,03 | 3,13 | 72,40 | 232,40 | 44,40 | 2,92 |
| Неделя 1  | День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценность | Витамины, мг | Минеральные вещества |
| порцииг | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 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 |
| Картофель тушеный с овощами | 150 | 2,1 | 1 | 23 | 125,3 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 0,6 |
| Хлеб рж. /пшен. | 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 |  | 16,4 | 7,8 | 70,3 | 432,6 | 0,320 | 14,34 | 20,90 | 3,34 | 127,50 | 301,30 | 76,30 | 2,90 |
| Неделя 1  | День 5 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценность | Витамины, мг | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Шницель куриный | 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  | 180 | 4,32 | 6,24 | 45,12 | 256,8 | 0,036 |  |  | 1,8 | 18 | 92,4 | 32,4 | 0,72 |
| Хлеб рж. /пшен. | 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 |  | 21,02 | 19,70 | 91,27 | 630,50 | 0,16 | 7,68 | 0,03 | 3,97 | 78,40 | 281,60 | 66,00 | 2,94 |
| Неделя 1  | День 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценность | Витамины, мг | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Оладьи с шоколадным сиропом  | 150/20 | 12,95 | 14,63 | 43,7 | 475 | 0,11 |  | 20 |  | 124 | 32 |  |  |
| Фрукты св. (по сезону) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,75 | 70,5 | 0,039 | 15 | 7 | 0,3 | 24 | 17 | 14 | 1 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Итого |  | 13,55 | 15,23 | 72,45 | 601,5 | 0,149 | 22,5 | 27 | 0,3 | 160 | 57 | 20 | 1,8 |
| Неделя 2  | День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Макароны с сыром | 225 | 8,6 | 22,8 | 43,4 | 380 | 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 рж. /пшен. | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| Итого |  | 11,6 | 24 | 77,4 | 540 | 0,232 | 7,524 | 0 | 1,913 | 46,39 | 333,5 | 48,7 | 3,5 |
| Неделя 2  | День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Запеканка 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.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Тефтели с соусом (мясо птицы) | 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 рж. /пшен. | 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 |  | 14,65 | 16,4 | 69,1 | 484,3 | 0,244 | 9,5 | 14,1 | 2,02 | 59,7 | 283,8 | 109,09 | 3,46 |
| Неделя 2  | День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 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  | 180 | 4,32 | 6,24 | 45,12 | 256,8 | 0,036 |  |  | 1,8 | 18 | 92,4 | 32,4 | 0,72 |
| Хлеб рж. /пшен. | 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 |  | 18,62 | 13,04 | 92,42 | 564,10 | 0,18 | 7,62 | 10,10 | 4,90 | 97,50 | 292,90 | 72,70 | 3,02 |
| Неделя 2  | День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Шницель куриный | 90 | 13,7 | 12,26 | 12,15 | 213,7 | 0,06 | 0 | 2,25 | 0,67 | 20,9 | 115,8 | 23,6 | 1,3 |
| Макароны отв. | 180 | 6,48 | 0,72 | 36 | 176,8 | 0,072 | 0,024 | 0 | 0,963 | 12 | 43,2 | 10,8 | 0,7 |
| Хлеб рж. /пшен. | 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 |  | 23,18 | 14,18 | 82,15 | 550,5 | 0,19 | 7,524 | 2,25 | 2,233 | 53,9 | 202 | 44,4 | 3,2 |
| Неделя 2  | День 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Оладьи с маслом слив. и сахаром | 150/5/5 | 12 | 15,8 | 47,6 | 458 | 0,115 |  | 22 |  | 138 | 37 |  |  |
| Фрукты св. (по сезону) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,75 | 70,5 | 0,039 | 15 | 7 | 0,3 | 24 | 17 | 14 | 1 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Итого |  | 12,6 | 16,4 | 76,35 | 584,5 | 0,154 | 22,5 | 29 | 0,3 | 174 | 62 | 20 | 1,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего в среднем за 1 день 2-х недель** |  | **18,32** | **18,44** | **77,26** | **549,97** | **0,28** | **14,08** | **9,29** | **2,39** | **103,23** | **252,88** | **60,57** | **2,95** |
| **Примерное меню** |
| **горячего питания (дополнительный прием пищи -обеды) учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ** |
| Неделя 1  | День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 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 |
| Рис отварной  | 150 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 |  |  | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Компот из св. фрукт. 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 |  | 27,91 | 19,61 | 127,45 | 781,3 | 0,374 | 28,18 | 166,43 | 4,31 | 108,4 | 369,6 | 75,5 | 3,8 |
| Неделя 1  | День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Борщ из св. капусты с картофелем | 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 |
| 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 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 |  | 23,27 | 18,59 | 118,28 | 710,30 | 0,28 | 16,26 | 150,10 | 5,94 | 150,90 | 421,90 | 95,80 | 3,70 |
| Неделя 1  | День 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда  | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп картофел. с рисом | 200 | 6,1 | 5,8 | 15,7 | 97,3 | 0,12 | 0,7 | 100 | 0 | 35 | 85 | 18 | 0,15 |
| Каша гречневая | 150 | 0,45 | 5,1 | 21,9 | 135,3 | 0,124 | 0 | 0 | 1,42 | 18,6 | 112 | 81,2 | 1,2 |
| Тефтели с соусом (мясо птицы) | 80/50 | 11,2 | 10,1 | 13,2 | 189 | 0,06 | 2 | 14,1 |  | 20,1 | 128,8 | 17,89 | 1,06 |
| 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 |  | 24,12 | 23,55 | 107,3 | 611,2 | 0,43 | 16,94 | 100,4 | 1,3 | 114,3 | 383,6 | 87,7 | 3,21 |
| Неделя 1  | День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп картоф. с горохом | 200 | 2,9 | 5,8 | 15,8 | 98 | 0,12 | 0,8 | 126 | 0 | 36 | 62 | 24 | 0,4 |
| 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 |
| 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 |  | 26,57 | 25,81 | 122,05 | 802,7 | 0,34 | 8,97 | 159,8 | 4,6 | 116,2 | 383,4 | 86,9 | 3,8 |
| Неделя 1  | День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда  | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 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 с соусом (мясо птицы) | 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 |  | 25,01 | 18,69 | 117,94 | 715 | 0,31 | 31,32 | 174,1 | 2,74 | 113,1 | 336,2 | 59,39 | 3,7 |
| Неделя 1  | День 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда  | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп картофел. с рисом | 200 | 6,1 | 5,8 | 15,7 | 97,3 | 0,12 | 0,7 | 100 | 0 | 35 | 85 | 18 | 0,15 |
| 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 |
| 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 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 |  | 31,57 | 21,21 | 114,35 | 735 | 0,37 | 8,4 | 100,0 | 3,67 | 115,4 | 349,6 | 65,1 | 3,57 |
| Неделя 2  | День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда  | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 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 |
| Картофель тушеный с овощами | 150 | 2,1 | 1 | 23 | 125,3 | 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 |  | 23,12 | 13,35 | 107,6 | 625,9 | 0,464 | 29,33 | 165,5 | 4,64 | 157,5 | 432,9 | 105,2 | 3,66 |
| Неделя 2  | День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда  | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп картоф. с макар. 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 ( мясо птицы) | 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 |  | 29,09 | 26,55 | 121,32 | 738 | 0,28 | 14,2 | 121,0 | 2,8 | 118,9 | 371 | 83,1 | 3,41 |
| Неделя 2  | День 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда  | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп картоф. с горохом | 200 | 2,9 | 5,8 | 15,8 | 98 | 0,12 | 0,8 | 126 |  | 36 | 62 | 24 | 0,4 |
| 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 |
| 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 |  | 29,87 | 23,25 | 120,8 | 749,2 | 0,39 | 14,39 | 179,75 | 3,9 | 111,2 | 338,4 | 66,9 | 3,9 |
| Неделя 2  | День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда  | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Борщ из св. капусты с картофелем | 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 |
| 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 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 |  | 25,27 | 21,25 | 101,63 | 674,7 | 0,38 | 21,9 | 149,0 | 3,7 | 156,8 | 417,6 | 92,1 | 3,62 |
| 2 Неделя | День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда  | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 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 |  | 22,12 | 28,9 | 96,8 | 655,2 | 0,4 | 8,92 | 100,1 | 2,7 | 123,8 | 391,4 | 124,1 | 3,47 |
| Неделя 2  | День 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда  | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп картоф. с макар. 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 ( мясо птицы) | 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 |  | 29,09 | 26,55 | 121,32 | 738 | 0,28 | 14,2 | 121,0 | 2,8 | 118,9 | 371 | 83,1 | 3,41 |
| **Всего в среднем за 1 день за 2 недели** |  | **25,82** | **23,84** | **111,4** | **708,00** | **0,36** | **18,75** | **140,59** | **3,59** | **125,45** | **374,55** | **85,41** | **3,61** |