

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для горячего питания обучающихся (1-4 класс)

Сезон: осенне-зимний-весенний

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

лет

1 День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность (к/кал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
31	гречка отварная	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,00	17,30	278,00	90,00	5,26
28	сосиска отварная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
76	соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,01	0,00	7,05	13,15	5,34	0,21
57	чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	11,70	48,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,70	4,70	3,90	0,50
1	масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	74,20	0,00	0,00	0,06	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
45	хлеб пшеничный	45	3,00	0,40	19,10	91,80	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80
46	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20
ИТОГО:			29,76	30,27	110,27	844,45	0,49	12,55	28,84	1,10	97,90	579,23	139,97	11,47

2 День: вторник

ЗАВТРАК:														
59	каша молочная "Дружба" из риса и пшеница	200	9,07	12,47	0,95	274,14	0,06	0,25	0,00	0,00	63,98	171,60	0,86	8,24
2	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
1	масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	74,20	0,00	0,00	0,06	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
57	чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	11,70	48,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,70	4,70	3,90	0,50
45	хлеб пшеничный	45	3,00	0,40	19,10	91,80	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80
46	груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,00	8,00	96,10	0,00	2,30
Итого:			17,21	27,27	42,15	608,04	0,19	6,19	52,06	1,10	267,78	413,60	20,36	13,04

3 День: среда

ЗАВТРАК:														
18	суп молочный вермишель	200	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
2	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
1	масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	74,20	0,00	0,00	0,06	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
57	чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	11,70	48,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,70	4,70	3,90	0,50
45	хлеб пшеничный	45	3,00	0,40	19,10	91,80	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80
46	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20
ИТОГО:			8,94	15,00	43,20	348,00	0,17	20,94	52,06	1,20	228,80	263,70	33,50	5,30

4 День: четверг

ЗАВТРАК:														
28	сосиска отварная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
76	соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,01	0,00	7,05	13,15	5,34	0,21
33	масло порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
57	чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	11,70	48,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,70	4,70	3,90	0,50
45	хлеб пшеничный	45	3,00	0,40	19,10	91,80	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80
46	груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,00	8,00	96,10	0,00	2,30
Итого:			24,46	20,39	62,89	535,79	0,25	7,69	80,76	1,00	253,60	419,53	56,97	6,51

5 День: пятница

ЗАВТРАК:														
21	каша молочная манная	200	4,52	4,07	35,46	197,00	0,04	0,00	20,00	0,00	10,70	38,60	7,90	0,47
2	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
1	масло порциями	10	0,00	8,20	0,10	74,20	0,00	0,00	0,06	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
57	чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	11,70	48,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,70	4,70	3,90	0,50
53	хлеб пшеничный	50	0,90	0,18	17,71	76,90	0,02	3,58	0,00	0,18	12,52	12,52	7,15	2,50
46	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20
Итого			10,16	18,35	64,97	469,00	0,07	4,52	72,06	0,28	210,92	157,82	25,95	3,67

Неделя: вторая
6 День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энерг. ценность (к/кал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК:																
30	плов с курицей	180	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	0,00	56,38	249,13	59,38	2,74			
1	масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	0,06	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00			
57	чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	11,70	48,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,70	4,70	3,90	0,50			
45	хлеб пшеничный	45	3,00	0,40	19,10	91,80	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80			
46	груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,00	8,00	96,10	0,00	2,30			
	Итого		28,88	30,15	85,81	733,15	0,20	7,06	60,06	1,10	84,18	391,13	71,88	7,34			

7 День: вторник

	ЗАВТРАК:																
43	каша молочная геркулесовая	200	6,50	8,30	27,00	210,30	0,10	0,60	0,00	1,10	126,90	166,30	47,80	2,30			
57	чай сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	11,70	48,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,70	4,70	3,90	0,50			
2	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20			
1	масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	74,20	0,00	0,00	0,06	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00			
45	хлеб пшеничный	45	3,00	0,40	19,10	91,80	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80			
46	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20			
	Итого		14,64	23,20	67,70	544,20	0,24	11,54	52,06	2,20	332,70	388,00	67,30	7,00			

8 День: среда

	ЗАВТРАК:																
17	суп молочная пшенная	250	7,25	6,85	23,21	183,50	0,14	1,14	38,25	0,00	202,40	194,73	37,03	0,68			
53	масло порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	0,06	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00			
2	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20			
45	хлеб пшеничный	45	3,00	0,40	19,10	91,80	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80			
46	груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,00	8,00	96,10	0,00	2,30			
	Итого		15,29	21,65	52,71	470,10	0,27	6,28	90,31	1,10	395,50	432,03	52,63	4,98			

9 День: четверг

	ЗАВТРАК:																
31	гречка отварная	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,00	17,30	278,00	90,00	5,26			
28	сосиска отварная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50			
76	соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,01	0,00	7,05	13,15	5,34	0,21			
57	чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	11,70	48,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,70	4,70	3,90	0,50			
1	масло порциями	10	0,00	8,20	0,10	74,20	0,00	0,00	0,06	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00			
45	хлеб пшеничный	45	3,00	0,40	19,10	91,80	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80			
46	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20			
	Итого		29,76	30,27	110,27	844,45	0,49	12,55	28,84	1,10	97,90	579,23	139,97	11,47			

10 День: пятница

	ЗАВТРАК:																
17	суп молочный рисовый	250	7,25	6,85	23,21	183,50	0,14	1,14	38,25	0,00	202,40	194,73	37,03	0,68			
2	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20			
57	чай с лимоном	180/5	0,10	0,00	11,70	48,10	0,00	0,80	0,00	0,06	0,10	1,00	2,00	0,00			
1	масло порциями	10	0,00	8,20	0,10	74,20	0,00	0,00	0,06	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00			
45	хлеб пшеничный	45	3,00	0,40	19,10	91,80	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80			
46	груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,00	8,00	96,10	0,00	2,30			
	Итого		15,39	21,65	64,41	517,40	0,27	7,08	90,31	1,10	406,20	436,73	56,53	5,48			
	ВСЕГО																
			164,73	207,93	594,11	5 070,13	2,15	83,85	578,52	10,18	2 277,58	3 481,77	525,09	64,79			