

Примерное меню
для организации горячего
питания учащихся начальной школы

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак - 20 - 25%

| № ттк | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В_1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| № 260/2013 | Каша "Дружба" | 200 | 3,94 | 8,74 | 18,79 | 169,65 | 0,06 | 0,99 | 0,06 | 0,15 | 94,95 | 22,95 | 0,42 | 105,30 |
| № 100/2013 | Сыр порциями | 20 | 5,12 | 5,22 | 0,00 | 68,60 | 0,01 | 0,14 | 0,05 | 0,10 | 180,00 | 10,00 | 0,18 | 118,00 |
| № 105/2013 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,10 | 1,20 | 0,00 | 0,02 | 0,02 |
| № 501/2013 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 126,00 | 14,00 | 0,10 | 90,00 |
| № 108/2013 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 7,00 | 0,55 | 32,50 |
| № 112/2013 | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,30 | 24,00 | 13,50 | 3,30 | 16,50 |
| Итого: | | | 16,71 | 25,91 | 74,07 | 580,05 | 0,21 | 17,43 | 0,19 | 1,20 | 436,15 | 67,45 | 4,57 | 362,32 |

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак-20 - 25%

| № ттк | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|-------------------------------------|------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В_1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 347/2013 | Фрикадельки рыбные в томатном соусе | 100 | 14,7 | 2,1 | 7,60 | 108,00 | 0,10 | 0,56 | 0,01 | 0,18 | 50,00 | 27,00 | 0,80 | 0,30 |
| № 429/2013 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,60 | 16,35 | 138,00 | 0,14 | 5,10 | 0,05 | 0,15 | 39,00 | 28,50 | 1,05 | 85,50 |
| № 494/2013 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 2,00 | 0,40 | 4,00 |
| № 108/2013 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 7,00 | 0,55 | 32,50 |
| № 112/2013 | Апельсин | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86,00 | 0,08 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 26,00 | 0,60 | 46,00 |
| Итого: | | | 23,55 | 9,50 | 79,95 | 510,50 | 0,38 | 128,46 | 0,06 | 1,28 | 181,20 | 90,50 | 3,40 | 168,30 |

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак- 20 - 25%

| № ттк | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В_1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| № 404/2013 | Птица отварная | 100 | 23,57 | 16,29 | 0,57 | 242,86 | 0,06 | 4,71 | 0,03 | 0,57 | 35,71 | 22,86 | 1,57 | 158,57 |
| № 291/2013 | Макароны отварные | 150 | 5,66 | 0,68 | 29,04 | 149,40 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,80 | 5,70 | 8,10 | 0,78 | 35,70 |
| № 493/2013 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 1,00 | 0,30 | 3,00 |
| № 108/2013 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 7,00 | 0,55 | 32,50 |
| № 112/2013 | Мандарин | 150 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 57,00 | 0,09 | 57,00 | 0,00 | 0,30 | 52,50 | 16,50 | 0,15 | 25,50 |
| Итого: | | | 34,33 | 17,67 | 80,46 | 626,76 | 0,27 | 61,73 | 0,03 | 2,22 | 114,91 | 55,46 | 3,35 | 255,27 |

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак-20 - 25%

| № ттк | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В_1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 370/2013 | Плов из отварной говядины | 150 | 11,34 | 11,16 | 29,25 | 264,00 | 0,04 | 0,19 | 0,02 | 0,38 | 11,04 | 25,44 | 1,34 | 108,96 |
| №511/2013 | Компот из черной смородины | 200 | 0,30 | 0,10 | 17,20 | 71,00 | 0,01 | 24,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 9,00 | 0,40 | 10,00 |
| № 108/2013 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 7,00 | 0,55 | 32,50 |
| № 112/2013 | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,30 | 24,00 | 13,50 | 3,30 | 16,50 |
| Итого: | | | 16,04 | 12,26 | 85,75 | 523,00 | 0,15 | 39,19 | 0,02 | 1,23 | 56,04 | 54,94 | 5,59 | 167,96 |

День: пятница

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак- 20 - 25%

| № ттк | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В_1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| № 313/2013 | Запеканка из творога | 150 | 24,00 | 25,20 | 23,90 | 424,99 | 0,08 | 0,60 | 0,20 | 0,71 | 297,00 | 38,00 | 1,01 | 346,90 |
| № 481/2013 | Молоко сгущенное | 20 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,40 | 0,02 | 0,30 | 0,01 | 0,06 | 92,10 | 10,20 | 0,06 | 65,70 |
| № 494/2013 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 2,00 | 0,40 | 4,00 |
| № 108/2013 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 7,00 | 0,55 | 32,50 |
| № 112/2013 | Груша | 200 | 0,80 | 0,60 | 20,60 | 94,00 | 0,04 | 10,00 | 0,00 | 0,80 | 38,00 | 24,00 | 4,60 | 32,00 |
| Итого: | | | 30,86 | 28,75 | 100,95 | 795,89 | 0,19 | 13,70 | 0,21 | 2,12 | 451,30 | 81,20 | 6,62 | 481,10 |

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак: 20-25%

| № ттк | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|-------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В_1 | С | А | Е | Ca | Mg | Fe | P |
| № 295/2013 | Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 9,08 | 7,58 | 25,5 | 206,25 | 0,06 | 0,08 | 0,05 | 0,75 | 155,25 | 15 | 0,825 | 126 |
| № 105/2013 | Масло сливочное фасованое | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,10 | 1,20 | 0,00 | 0,02 | 1,90 |
| № 495/2013 | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 15,90 | 81,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 127,00 | 15,00 | 0,40 | 3,00 |
| № 108/2013 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 7 | 0,55 | 32,5 |
| № 112/2013 | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,30 | 24,00 | 13,50 | 3,30 | 16,50 |
| Итого: | | | 15,03 | 18,13 | 80,78 | 550,05 | 0,17 | 16,38 | 0,11 | 1,70 | 317,45 | 50,50 | 5,10 | 179,90 |

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак: 20-25%

| № ттк | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| № 237/2013 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,55 | 7,845 | 37,08 | 253,05 | 0,21 | 0,00 | 0,04 | 0,62 | 14,25 | 135,30 | 4,55 | 202,65 |
| №390/2013 | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 9,5 | 15,3 | 11,40 | 221,00 | 0,05 | 0,80 | 0,50 | 0,50 | 0,17 | 16,00 | 1,50 | 108,00 |
| № 494/2013 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 2,00 | 0,40 | 4,00 |
| № 108/2013 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 7 | 0,55 | 32,5 |
| № 112/2013 | Апельсин | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86,00 | 0,08 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 26,00 | 0,60 | 46,00 |
| Итого: | | | 23,75 | 23,95 | 104,48 | 738,55 | 0,40 | 123,60 | 0,54 | 2,07 | 106,62 | 186,30 | 7,60 | 393,15 |

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак: 20-25%

| № ттк | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В_1 | С | А | Е | Ca | Mg | Fe | P |
| № 363/2013 | Мясо тушеное | 100 | 15,20 | 17,40 | 2,30 | 227,00 | 0,04 | 0,70 | 0,00 | 2,60 | 11,00 | 22,00 | 2,20 | 0,70 |
| № 414/2013 | Рис отварной | 150 | 3,69 | 6,08 | 33,81 | 204,60 | 0,03 | 0,00 | 0,04 | 0,29 | 5,10 | 22,80 | 0,53 | 70,80 |
| № 495/2013 | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 15,90 | 81,00 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,00 | 127,00 | 15,00 | 0,40 | 93,00 |
| № 108/2013 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 7 | 0,55 | 32,5 |
| № 112/2013 | Мандарин | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 11,00 | 0,10 | 17,00 |
| Итого: | | | 24,99 | 25,38 | 84,11 | 668,10 | 0,23 | 40,00 | 0,05 | 3,64 | 188,10 | 77,80 | 3,78 | 214,00 |

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак: 20-25%

| № ттк | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В_1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| № 337/2013 | Рыба, запеченная в омлете | 100 | 23,85 | 11,70 | 4,80 | 220,50 | 0,09 | 0,75 | 0,06 | 4,10 | 60,00 | 37,50 | 1,50 | 203,00 |
| № 17/2013 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,42 | 6,06 | 1,20 | 61,20 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 2,70 | 10,80 | 7,80 | 0,30 | 19,80 |
| № 520/2013 | Напиток клюквенный | 200 | 0,10 | 0,00 | 20,70 | 83,00 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 3,00 | 0,20 | 2,00 |
| № 108/2013 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 7 | 0,55 | 32,5 |
| № 112/2013 | Груша | 200 | 0,80 | 0,60 | 20,60 | 94,00 | 0,04 | 10,00 | 0,00 | 0,80 | 38,00 | 24,00 | 4,60 | 32,00 |
| Итого: | | | 28,97 | 18,76 | 71,90 | 576,20 | 0,21 | 14,95 | 0,06 | 8,15 | 121,80 | 79,30 | 7,15 | 289,30 |

День: пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак:20-25%

| № ттк | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В_1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| № 407/2013 | Рагу из птицы | 150 | 11,83 | 12,34 | 13,63 | 212,57 | 0,10 | 8,91 | 0,02 | 2,66 | 21,43 | 33,43 | 1,54 | 119,14 |
| №511/2013 | Компот из черной смородины | 200 | 0,30 | 0,10 | 17,20 | 71,00 | 0,01 | 24,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 9,00 | 0,40 | 10,00 |
| № 108/2013 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 7 | 0,55 | 32,5 |
| № 112/2013 | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,30 | 24,00 | 13,50 | 3,30 | 16,50 |
| Итого: | | | 16,53 | 13,44 | 70,13 | 471,57 | 0,22 | 47,91 | 0,02 | 3,51 | 66,43 | 62,93 | 5,79 | 178,14 |