|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Примерное меню | | | | | | | | | | | | | |
| горячего питания (обеды) учащихся 7-11 лет (1-4 кл) общеобразовательных школ города Орла | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1** | **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп овощной | 200 | 2.24 | 4 | 15.6 | 89.6 | 0.104 | 0.08 | 146.4 | 0.64 | 28 | 164 | 30.4 | 0.96 |
| 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 | 2.02 |
| Макароны отварные | 150 | 5.4 | 0.6 | 30 | 147 | 0.06 | 0.02 | - | 0.8 | 10 | 36 | 9 | 0.9 |
| Компот из св. фруктов | 200 | 0.2 | 0.2 | 27.2 | 110 | 0.02 | 5.4 | 20 | - | 12 | 4 | 4 | 0.8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3.37 | 1.35 | 22.5 | 117 | 0.06 | - | - | 0.06 | 9 | 38.25 | 15.75 | 0.9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1.2 | 20 | 104 | 0.07 | - | - | 0.6 | 9 | 35 | 14 | 0.8 |
| **Итого** |  | **27.91** | **19.61** | **127.45** | **781.3** | **0.374** | **5.68** | **166.43** | **3.67** | **107.4** | **423.45** | **96.75** | **6.38** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1** | **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Борщ из св. капусты | 200 | 2 | 2.24 | 10.88 | 72 | 0.04 | 8.64 | 140 | 0.64 | 46.4 | 160 | 24 | 1.04 |
| 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 |
| Рис отварной | 150 | 3.6 | 5.2 | 37.6 | 214 | 0.03 |  |  | 1.5 | 15 | 77 | 27 | 0.6 |
| Чай с сахаром | 200 |  | - | 14 | 56 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0.8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3.37 | 1.35 | 22.5 | 117 | 0.06 | - | - | 0.06 | 9 | 38.25 | 15.75 | 0.9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1.2 | 20 | 104 | 0.07 | - | - | 0.6 | 9 | 35 | 14 | 0.8 |
| **Итого** |  | **23.27** | **15.59** | **118.28** | **710.30** | **0.28** | **8.76** | **150.10** | **5.30** | **149.90** | **475.75** | **117.05** | **5.24** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1** | **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп картоф. с макарон изд. | 200 | 2.8 | 0.8 | 26.5 | 97.4 | 0.1 | 0.7 | 120 | 0 | 34.1 | 141 | 20 | 1.5 |
| Мясо тушеное с картофелем | 230 | 15.18 | 8.51 | 25.99 | 236.9 | 0.184 | 8.74 | 0.39 |  | 48.3 | 216.2 | 55.2 | 2.76 |
| Чай с сахаром | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 5.4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0.8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3.37 | 1.35 | 22.5 | 117 | 0.06 | - | - | 0.06 | 9 | 38.25 | 15.75 | 0.9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1.2 | 20 | 104 | 0.07 | - | - | 0.6 | 9 | 35 | 14 | 0.8 |
| **Итого** |  | **24.35** | **11.86** | **108.99** | **611.3** | **0.41** | **14.84** | **120.4** | **0.66** | **112.4** | **438.45** | **110.95** | **6.76** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1** | **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп гороховый | 200 | 6.2 | 0.8 | 15.8 | 98 | 0.12 | 0.8 | 126 | 0 | 36 | 62 | 24 | 1.8 |
| Бефстроганов | 45/45 | 15 | 10.1 | 5.3 | 173.2 | 0.06 | 0.67 | 33.75 | 1.8 | 34.2 | 162 | 21.4 | 1.7 |
| Рис отварной | 150 | 3.6 | 5.2 | 37.6 | 214 | 0.03 |  |  | 1.5 | 15 | 77 | 27 | 0.6 |
| Чай с сахаром | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 5.4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0.8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3.37 | 1.35 | 22.5 | 117 | 0.06 | - | - | 0.06 | 9 | 38.25 | 15.75 | 0.9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1.2 | 20 | 104 | 0.07 | - | - | 0.6 | 9 | 35 | 14 | 0.8 |
| **Итого** |  | **31.17** | **18.65** | **115.2** | **762.2** | **0.34** | **6.87** | **159.8** | **3.96** | **115.2** | **382.25** | **108.15** | **6.6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1** | **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп вегетарианский со сметаной | 200/5 | 1.84 | 2.24 | 5.04 | 48 | 0.04 | 16.4 | 140 | 0.64 | 52 | 148 | 20 | 0.64 |
| Тефтели | 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 | 0.9 |
| Компот из св. фруктов | 200 | 0.2 | 0.2 | 27.2 | 110 | 0.02 | 5.4 | 20 | - | 12 | 4 | 4 | 0.8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3.37 | 1.35 | 22.5 | 117 | 0.06 | - | - | 0.06 | 9 | 38.25 | 15.75 | 0.9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1.2 | 20 | 104 | 0.07 | - | - | 0.6 | 9 | 35 | 14 | 0.8 |
| **Итого** |  | **25.01** | **15.69** | **117.94** | **715** | **0.31** | **23.82** | **174.1** | **2.1** | **112.1** | **390.05** | **80.64** | **5.1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1** | **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 |
| Суп картофел. с рисом | 200 | 6.1 | 0.8 | 15.7 | 97.3 | 0.12 | 0.7 | 100 | 0 | 35 | 140 | 18 | 1.5 |
| 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 | 2.02 |
| Макароны отварные | 150 | 5.4 | 0.6 | 30 | 147 | 0.06 | 0.02 | - | 0.8 | 10 | 36 | 9 | 0.9 |
| Чай с сахаром | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 5.4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0.8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3.37 | 1.35 | 22.5 | 117 | 0.06 | - | - | 0.06 | 9 | 38.25 | 15.75 | 0.9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1.2 | 20 | 104 | 0.07 | - | - | 0.6 | 9 | 35 | 14 | 0.8 |
| **Итого** |  | **31.57** | **16.21** | **114.35** | **735** | **0.37** | **6.3** | **100.0** | **3.03** | **114.4** | **403.45** | **86.35** | **6.92** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2** | **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Щи из св. капусты | 200 | 2.25 | 4 | 15.7 | 89.6 | 0.104 | 0.08 | 146.4 | 0.64 | 28 | 164 | 30.4 | 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 |
| Картофельное пюре | 150 | 3.2 | 1.2 | 22.1 | 112 | 0.15 | 5.6 | 9 | 0.2 | 40 | 84 | 30 | 1 |
| Чай с сахаром | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 5.4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0.8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3.37 | 1.35 | 22.5 | 117 | 0.06 | - | - | 0.06 | 9 | 38.25 | 15.75 | 0.9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1.2 | 20 | 104 | 0.07 | - | - | 0.6 | 9 | 35 | 14 | 0.8 |
| **Итого** |  | **23.12** | **13.35** | **107.6** | **625.9** | **0.464** | **11.2** | **165.5** | **4** | **156.5** | **486.75** | **126.45** | **5.56** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2** | **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп картоф с макарон изд. | 200 | 2.8 | 0.8 | 26.5 | 97.4 | 0.1 | 0.7 | 120 | 0 | 34.1 | 141 | 20 | 1.5 |
| Фрикадельки с соусом | 80/50 | 16.32 | 14 | 0.72 | 149.6 | 0.024 | - | 0.96 | - | 12.8 | 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 | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 5.4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0.8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3.37 | 1.35 | 22.5 | 117 | 0.06 | - | - | 0.06 | 9 | 38.25 | 15.75 | 0.9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1.2 | 20 | 104 | 0.07 | - | - | 0.6 | 9 | 35 | 14 | 0.8 |
| **Итого** |  | **29.09** | **22.55** | **121.32** | **738** | **0.28** | **6.1** | **121.0** | **2.16** | **91.9** | **424.85** | **104.35** | **5.56** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2** | **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп гороховый | 200 | 6.2 | 0.8 | 15.8 | 98 | 0.12 | 0.8 | 0.0232 |  | 36 | 62 | 24 | 1.8 |
| Бефстроганов | 45/45 | 15 | 10.1 | 5.3 | 173.2 | 0.06 | 0.67 | 33.75 | 1.8 | 34.2 | 162 | 21.4 | 1.7 |
| Макаронные изделия | 150 | 5.4 | 0.6 | 30 | 147 | 0.06 | 0.02 | - | 0.8 | 10 | 36 | 0 | 0.9 |
| Компот из св. фруктов | 200 | 0.2 | 0.2 | 27.2 | 110 | 0.02 | 5.4 | 20 | - | 12 | 4 | 4 | 0.8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3.37 | 1.35 | 22.5 | 117 | 0.06 | - | - | 0.06 | 9 | 38.25 | 15.75 | 0.9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1.2 | 20 | 104 | 0.07 | - | - | 0.6 | 9 | 35 | 14 | 0.8 |
| **Итого** |  | **33.17** | **14.25** | **120.8** | **749.2** | **0.39** | **6.89** | **53.7732** | **3.26** | **110.2** | **337.25** | **79.15** | **6.9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2** | **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Борщ из св. капусты | 200 | 2 | 2.24 | 10.88 | 72 | 0.04 | 8.64 | 140 | 0.64 | 46.4 | 160 | 24 | 1.04 |
| 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 | 2.02 |
| Картофельное пюре | 150 | 3.2 | 1.2 | 22.1 | 112 | 0.15 | 5.6 | 9 | 0.2 | 40 | 84 | 30 | 1 |
| Чай с сахаром | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 5.4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0.8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3.37 | 1.35 | 22.5 | 117 | 0.06 | - | - | 0.06 | 9 | 38.25 | 15.75 | 0.9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1.2 | 20 | 104 | 0.07 | - | - | 0.6 | 9 | 35 | 14 | 0.8 |
| **Итого** |  | **25.27** | **18.25** | **101.63** | **674.7** | **0.38** | **19.8** | **149.0** | **3.1** | **155.8** | **471.45** | **113.35** | **6.56** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 Неделя** | **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп картофел. с рисом | 200 | 6.1 | 0.8 | 15.7 | 97.3 | 0.12 | 0.7 | 100 | 0 | 35 | 140 | 18 | 1.5 |
| Птица тушеная в соусе | 80/80 | 9.2 | 10.48 | 2.72 | 145.6 | 0.032 | 0.72 | 0.0864 |  | 19.2 | 112 | 10.4 | 0.72 |
| Каша гречневая | 150 | 0.45 | 5.1 | 21.9 | 135.3 | 0.124 | 0 | 0 | 1.42 | 18.6 | 112 | 81.2 | 2.6 |
| Чай с сахаром | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 5.4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0.8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3.37 | 1.35 | 22.5 | 117 | 0.06 | - | - | 0.06 | 9 | 38.25 | 15.75 | 0.9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1.2 | 20 | 104 | 0.07 | - | - | 0.6 | 9 | 35 | 14 | 0.8 |
| **Итого** |  | **22.12** | **18.9** | **96.8** | **655.2** | **0.4** | **6.82** | **100.1** | **2.1** | **102.8** | **445.25** | **145.35** | **7.32** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| Суп картоф с макарон изд. | 200 | 2.8 | 0.8 | 26.5 | 97.4 | 0.1 | 0.7 | 120 | 0 | 34.1 | 141 | 20 | 1.5 |
| Фрикадельки с соусом | 80/50 | 16.32 | 14 | 0.72 | 149.6 | 0.024 | - | 0.96 | - | 12.8 | 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 | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 5.4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0.8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3.37 | 1.35 | 22.5 | 117 | 0.06 | - | - | 0.06 | 9 | 38.25 | 15.75 | 0.9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1.2 | 20 | 104 | 0.07 | - | - | 0.6 | 9 | 35 | 14 | 0.8 |
| **Итого** |  | **29.09** | **22.55** | **121.32** | **738** | **0.28** | **6.1** | **121.0** | **2.16** | **91.9** | **424.85** | **104.35** | **5.56** |
| **Всего в среднем за 1 день за 2 недели** |  | **27.10** | **17.29** | **114.31** | **708.01** | **0.36** | **10.27** | **131.76** | **2.95** | **118.38** | **425.32** | **106.07** | **6.21** |