|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Примерное меню | | | | | | | | | | | | | |
| горячего питания (завтраки) 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 |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 250/10 | 6.15 | 13.7 | 65.5 | 410.9 |  |  | 27.9 | 2.6 | 26.6 | 130.6 | 45.7 | 1 |
| Бутерброд с колбасой п/к | 15/20 | 3.4 | 3.9 | 7.2 | 77.5 | 0.02 | - | - | 0.2 | 2.7 | 13 | 4.7 | 0.3 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0.8 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.6 | 10 | 52 | 0.05 | - | 1 | 0.5 | 5.5 | 27 | 9 | 0.8 |
| **Итого** |  | **11.05** | **18.20** | **96.70** | **596.40** | **0.070** | **0.00** | **28.90** | **3.30** | **46.80** | **178.60** | **65.40** | **2.90** |
| **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 |
| Фрикадельки с соусом | 80/50 | 16.32 | 14 | 0.72 | 149.6 | 0.024 | - | 0.96 | - | 12.8 | 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 | 2.6 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0.8 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 40 | 3 | 1.2 | 20 | 104 | 0.065 | - | - | 0.6 | 8.5 | 34.5 | 14 | 0.8 |
| **Итого** |  | **19.77** | **20.3** | **56.62** | **444.9** | **0.213** | **0** | **0.96** | **2.02** | **51.9** | **280.1** | **122.8** | **5.16** |
| **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 |
| 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 | 2.02 |
| Макароны отв. | 180 | 6.48 | 0.72 | 36 | 176.8 | 0.072 | 0.024 | 0 | 0.963 | 30 | 43.2 | 10.8 | 1.08 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0.8 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 40 | 3 | 1.2 | 20 | 104 | 0.065 | - | - | 0.6 | 8.5 | 34.5 | 14 | 0.8 |
| **Итого** |  | **23.18** | **14.18** | **82.15** | **550.50** | **0.197** | **0.20** | **0.03** | **3.13** | **89.90** | **231.90** | **54.40** | **4.70** |
| **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 |
| 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 |
| Картофельное пюре | 180 | 3.84 | 1.44 | 26.5 | 134.4 | 0.18 | 6.72 | 10.8 | 0.24 | 48 | 100.8 | 36 | 1.2 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 40 | 3 | 1.2 | 20 | 104 | 0.065 | - | - | 0.6 | 8.5 | 34.5 | 14 | 0.8 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0.8 |
| **Итого** |  | **18.14** | **8.24** | **73.80** | **441.70** | **0.325** | **6.84** | **20.90** | **3.34** | **127.00** | **300.80** | **86.30** | **3.90** |
| **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 |
| 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 | 2.02 |
| Рис отварной | 180 | 4.32 | 6.24 | 45.12 | 256.8 | 0.036 |  |  | 1.8 | 18 | 92.4 | 32.4 | 0.72 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 40 | 3 | 1.2 | 20 | 104 | 0.065 | - | - | 0.6 | 8.5 | 34.5 | 14 | 0.8 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0.8 |
| **Итого** |  | **21.02** | **19.70** | **91.27** | **630.50** | **0.16** | **0.18** | **0.03** | **3.97** | **77.90** | **281.10** | **76.00** | **4.34** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| Оладьи с молоком сгущ. | 150/20 | 12.95 | 12.63 | 83.7 | 475 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты св. (по сезону) | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.75 | 70.5 | 0.039 | 15 | 7 | 0.3 | 24 | 17 | 14 | 3.3 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0.8 |
| **Итого** |  | **13.55** | **13.23** | **112.45** | **601.5** | **0.039** | **15** | **7** | **0.3** | **36** | **25** | **20** | **4.1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего в среднем за 1 день 1-й недели** |  | **17.79** | **15.64** | **85.50** | **544.25** | **0.17** | **3.70** | **9.64** | **2.68** | **71.58** | **216.25** | **70.82** | **4.18** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 250/10 | 6.15 | 13.7 | 65.5 | 410.9 |  |  | 27.9 | 2.6 | 26.6 | 130.6 | 45.7 | 1 |
| Бутерброд с колбасой п/к | 15/20 | 3.4 | 3.9 | 7.2 | 77.5 | 0.02 | - | - | 0.2 | 2.7 | 13 | 4.7 | 0.3 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0.8 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.6 | 10 | 52 | 0.05 | - | 1 | 0.5 | 5.5 | 27 | 9 | 0.8 |
| **Итого** |  | **11.05** | **18.2** | **96.7** | **596.4** | **0.07** | **0** | **28.9** | **3.3** | **46.8** | **178.6** | **65.4** | **2.9** |
| **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 |
| Сырник из творога | 150 | 27.9 | 5.4 | 27.3 | 274.5 | 0.12 | 0.45 | 0.09 | 1.5 | 330 | 420 | 45 | 0.9 |
| 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 | - | - | - | - | 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 | 3.3 |
| **Итого** |  | **28.62** | **6** | **75.55** | **479** | **0.189** | **15.6** | **7.09** | **1.8** | **370.2** | **447.7** | **67.1** | **5.39** |
| **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 |
| Тефтели | 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 | 2.6 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 40 | 3 | 1.2 | 20 | 104 | 0.065 | - | - | 0.6 | 8.5 | 34.5 | 14 | 0.8 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0.8 |
| **Итого** |  | **14.65** | **16.4** | **69.1** | **484.3** | **0.249** | **2** | **14.1** | **2.02** | **59.2** | **283.3** | **119.09** | **5.26** |
| **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 |
| 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 ржаной / пшеничный | 40 | 3 | 1.2 | 20 | 104 | 0.065 | - | - | 0.6 | 8.5 | 34.5 | 14 | 0.8 |
| Чай с сахаром с вит С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 5.4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0.8 |
| **Итого** |  | **18.62** | **13.04** | **92.42** | **564.10** | **0.18** | **5.52** | **10.10** | **4.90** | **97.00** | **292.40** | **82.70** | **3.42** |
| **Неделя 2** | **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 |
| Шницель рубленый | 90 | 12.78 | 10.23 | 11.7 | 191.2 | 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 | 30 | 43.2 | 10.8 | 1.08 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 40 | 3 | 1.2 | 20 | 104 | 0.065 | - | - | 0.6 | 8.5 | 34.5 | 14 | 0.8 |
| Чай с сахаром с вит С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 5.4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0.8 |
| **Итого** |  | **22.26** | **12.15** | **81.7** | **528** | **0.20** | **5.424** | **2.25** | **2.233** | **71.4** | **201.5** | **54.4** | **3.98** |
| **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 и сахаром | 150/5/5 | 12 | 11.6 | 75.6 | 458 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты св. (по сезону) | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.75 | 70.5 | 0.039 | 15 | 7 | 0.3 | 24 | 17 | 14 | 3.3 |
| Чай с сахаром с вит С | 200 |  | - | 14 | 56 | - | 5.4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0.8 |
| **Итого** |  | **12.6** | **12.2** | **104.35** | **584.5** | **0.039** | **20.4** | **7** | **0.3** | **36** | **25** | **20** | **4.1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего в среднем за 1 день 2-й недели** |  | **17.97** | **13.00** | **86.64** | **539.38** | **0.15** | **8.16** | **11.57** | **2.43** | **113.43** | **238.08** | **68.12** | **4.18** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего в среднем за 1 день 2-х недель** |  | **17.88** | **14.32** | **86.07** | **541.82** | **0.16** | **5.93** | **10.61** | **2.55** | **92.51** | **227.17** | **69.47** | **4.18** |