

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7-11 лет (1 смена)

№	Наименование блюда	Сред и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг									
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	У	Se	F							
1 неделя																											
1 день																											
1	Томаты свежие порциями	(7)	35	0,325	0,066	1,271	7	0,02	0,02	8,75	0,00	0,07	4,90	9,10	7,00	0,32	9,10	0,00	0,00	0,21							
2	Гуляш из говядины	437 (22)	100	12,162	13,727	3,113	185	0,04	0,01	0,40	0,19	1,68	16,50	139,77	18,53	2,01	133,34	0,01	0,00	2,32							
3	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69							
4	Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02							
5	Батон нарезной	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
6	Фрукты свежие	368 (30)	120	0,811	0,226	8,604	40	0,07	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,12	20,40	0,00	0,00	0,36							
Итого:				22,234	19,779	57,574	497	0,35	0,34	54,79	12,79	2,47	81,97	357,61	163,18	7,24	342,53	0,02	0,01	6,60							
2 день																											
1	Каша манная молочная жидкая	257 (12)	200	4,841	7,546	33,096	220	0,06	0,07	0,53	30,65	0,42	116,87	103,91	17,15	0,41	99,14	0,01	0,00	2,36							
2	Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05							
3	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
4	Слойка с молоком сгущенным	(0)	60	4,337	13,004	20,044	215	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
5	Фрукты свежие	368 (30)	160	0,541	0,451	15,755	69	0,03	0,00	8,00	0,00	0,64	30,40	25,60	19,20	3,68	25,60	0,00	0,00	0,48							
Итого:				11,119	21,481	78,714	553	0,09	0,07	9,69	30,65	1,07	154,36	138,03	40,91	4,87	132,86	0,01	0,00	2,90							
3 день																											
1	Огурцы свежие порциями	724 (12)	40	0,270	0,038	0,650	4	0,01	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24	9,60	0,00	0,00	0,40							
2	Котлеты домашние	476 (13)	90	11,595	15,328	10,834	228	0,21	0,18	1,13	0,18	0,79	21,14	178,06	29,48	2,77	178,06	0,01	0,00	3,55							
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06							
4	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76							
5	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого:				20,152	22,692	59,644	523	0,33	0,31	3,65	33,18	1,64	148,79	312,18	55,50	3,96	308,58	0,02	0,01	6,77							
Итого за день:																											
4 день																											
1	Запеканка творожная	(7)	150	22,404	15,827	32,966	364	0,08	0,09	0,27	6,94	1,89	205,88	312,15	35,74	1,53	297,80	0,03	0,01	8,46							
2	Молоко сгущенное	(12)	20	1,268	0,038	10,860	49	0,01	0,01	0,20	0,00	0,04	63,40	45,80	6,80	0,04	45,80	0,00	0,00	1,20							
3	Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05							

5 День																					
1	Томаты свежие порциями	(7)	30	0,279	0,056	1,090		6	0,02	0,02	7,50	0,00	0,06	4,20	7,80	6,00	0,27	7,80	0,00	0,00	0,18
2	Зразы из куриной грудки с сыром	(7)	90	13,867	7,894	11,771		174	0,05	0,05	0,15	2,61	1,24	145,45	132,41	22,73	1,21	126,32	0,01	0,00	2,82
3	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203		125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
4	"Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742		36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
5	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701		51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88
6	Вафли	(7)	27	0,730	0,711	20,934		93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			19,154	13,036	72,441		484	0,22	0,24	18,07	17,91	1,45	198,45	265,52	71,20	4,11	253,67	0,02	0,01	5,45
6 День																					
1	Салат "ПЕСТРЫЙ" с маслом растительным	(7)	30	0,483	1,960	2,452		29	0,02	0,02	1,41	0,00	0,89	7,51	14,69	5,75	0,23	14,15	0,00	0,00	0,32
2	Макаронные изделия отварные с сыром	333 (22)	200	9,999	14,436	39,461		328	0,11	0,11	0,14	51,24	1,08	223,85	176,49	20,90	1,17	176,49	0,01	0,00	3,29
3	Какао с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	7,451		67	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,09	90,00	14,00	0,11	90,00	0,01	0,00	2,00
4	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789		25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	(12)	160	0,541	0,602	14,990		68	0,05	0,05	16,00	0,00	0,32	25,60	17,60	14,40	3,52	17,60	0,00	0,00	0,48
2 Неделя																					
1 День																					
1	Каша "Дружба" с маслом	(7)	210	5,810	6,587	38,043		235	0,12	0,13	0,51	24,25	0,17	114,41	157,68	39,72	0,91	150,43	0,01	0,00	3,88
2	Горячий шоколад с молоком натуральным	(7)	200	3,042	3,948	14,047		104	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,09	90,00	14,00	0,11	90,00	0,01	0,00	2,00
3	Сыр порциями	97 (12)	20	4,445	5,001	0,000		63	0,01	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14	120,00	0,01	0,00	0,00
4	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118		16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	(12)	180	0,608	0,677	16,864		76	0,05	0,05	18,00	0,00	0,36	28,80	19,80	16,20	3,96	19,80	0,00	0,00	0,54
	Итого:			15,394	16,812	70,072		493	0,22	0,23	19,95	44,30	0,61	463,30	387,48	80,92	5,12	380,23	0,03	0,01	8,42
2 День																					
1	Колобки мясные	422 (12)	110	6,809	15,177	10,990		208	0,12	0,12	1,49	1,58	3,35	34,53	103,50	19,25	1,40	101,80	0,01	0,00	1,99
2	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203		125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742		36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841		61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
5	Йогурт в инд ул	698 (22)	135	2,053	2,115	9,292		64	0,05	0,00	1,62	36,00	0,00	217,80	169,20	27,00	0,18	169,20	0,02	0,00	4,50
	Итого:			13,442	21,709	61,069		493	0,33	0,29	13,52	52,88	3,50	302,67	404,88	90,77	4,37	397,11	0,03	0,01	9,12
3 День																					
1	Перец сладкий порциями	(0)	30	0,330	0,028	1,405		7	0,02	0,02	60,00	0,00	0,21	2,40	4,80	2,10	0,15	4,80	0,00	0,00	0,09
2	Мясо тушеное в соусе (свинина)	437 (22)	100	9,348	24,498	3,826		273	0,30	0,34	0,80	0,00	1,69	17,71	125,47	20,71	1,36	119,70	0,01	0,00	2,35

3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
4	"Чай с лимоном"	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
5	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
Итого:	4 День			16,488	28,975	61,405	572	0,46	0,49	61,96	21,00	2,72	49,03	226,24	47,88	4,14	218,18	0,02	0,00	4,61
1	Котлеты рубленые из куриной грудки	(7)	90	13,175	5,474	11,771	149	0,04	0,05	0,11	2,59	1,20	31,05	64,55	16,51	1,13	61,56	0,01	0,00	1,68
2	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46
3	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76
4	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88
5	Фрукты свежие	368 (30)	150	1,014	0,282	10,755	50	0,09	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15	25,50	0,00	0,00	0,45
Итого:	5 День			21,074	13,105	80,948	526	0,23	0,24	57,63	30,79	1,73	202,66	275,01	78,92	2,73	263,54	0,02	0,01	6,23
1	Пудинг из творога запеченный	362 (22)	150	19,577	14,240	18,960	282	0,08	0,08	0,58	22,58	0,67	202,51	293,01	34,18	1,18	293,01	0,03	0,01	7,91
2	Молоко стуженное	(12)	30	1,901	0,056	16,290	73	0,02	0,02	0,30	0,00	0,06	95,10	68,70	10,20	0,06	68,70	0,01	0,00	1,80
3	"Чай с сахаром"	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	368 (30)	200	0,676	0,564	19,694	87	0,04	0,00	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60	32,00	0,00	0,00	0,60
Итого:	6 День			23,802	15,460	64,804	494	0,14	0,10	10,92	22,58	1,53	340,24	400,89	72,21	6,58	400,56	0,04	0,01	10,33
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей м/р	(7)	60	1,276	9,108	3,661	102	0,03	0,03	2,81	0,01	4,07	13,44	32,28	11,27	0,46	31,18	0,00	0,00	0,70
2	"Бигус" (тушеная капуста с мясом)	635 (1)	160	8,306	23,087	8,781	276	0,30	0,26	66,61	0,00	3,76	77,59	131,21	38,34	1,77	131,21	0,01	0,00	2,47
3	"Чай с сахаром"	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
5	Фрукты свежие	(12)	170	0,575	0,639	15,927	72	0,05	0,05	17,00	0,00	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74	18,70	0,00	0,00	0,51
Итого:				12,547	33,248	55,085	570	0,43	0,38	86,47	0,01	8,17	132,05	231,76	78,74	7,95	230,33	0,02	0,01	4,91
Всего: 6216 : 12 = 518 ккал																				
Всего: 217,009 : 12 = 18,084 грамм белка																				
Всего: 220,164 : 12 = 18,347 грамм жира																				
Всего: 861,240 : 12 = 71,770 грамм углеводов																				
Всего: 3,15 : 12 = 0,26 мг витамина В1																				
Всего: 3,02 : 12 = 0,25 мг витамина В2																				
Всего: 367,11 : 12 = 30,59 мг витамина С																				
Всего: 344,28 : 12 = 28,69 мкг витамина А																				
Всего: 29,93 : 12 = 2,49 мг витамина Е																				

Всего: 2764,94 : 12 = 230,41 мг кальция
Всего: 3696,86 : 12 = 308,07 мг фосфора
Всего: 906,36 : 12 = 75,53 мг магния
Всего: 63,04 : 12 = 5,25 мг железа
Всего: 3609,56 : 12 = 300,80 мг калия
Всего: 0,30 : 12 = 0,02 мг йода
Всего: 0,08 : 12 = 0,01 мг селена
Всего: 81,74 : 12 = 6,81 мг фтора
Технолог