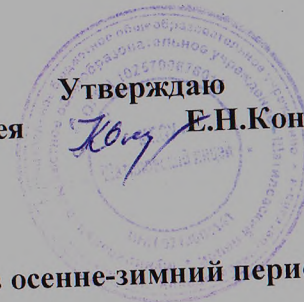


Директор лицея

Утверждаю

Е.Н.Кондратьева



Примерное меню
горячего питания (завтраки) учащихся 7-11 лет (1-4 кл) МБОУ-Шатиловский лицей в осенне-зимний период

Неделя 1		День 1				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	порции,г	Б	Ж	У										
Омлет натуральный	150	16,2	25,2	2,1	300	0,06	-	26,7	0,56	64,8	229	12	2,5	
Горошек зеленый консервированный	60	1,92	0,12	3,96	24	0,072	6	0,01	0,04	4	12,4	4	0,16	
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 ржан.	20	1,7	0,3	8,6	46	0,05	-	1	0,5	5,5	27	9	0,8	
Итого		23,22	29,52	35,86	503,5	0,202	6	27,71	1,3	89	289,4	35,7	4,56	

Неделя 1		День 2				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	порции,г	Б	Ж	У										
Запеканка из творога соус слад.	150/30	26,56	18,8	28,37	390,3	0,1	0,7	0,09	1,35	270	335	38	1	
Компот из фруктов с вит.С	200	1,1	0	31,5	125	0,02	0,02	16,45			4	4	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		28,26	19,4	74,62	585,8	0,159	15,72	23,54	1,65	294	356	56	5,1
--------------	--	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	------------	------------	-----------	------------

Неделя 1 День 3

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Огурцы свежие или консервированные (по сезону)	60	0,4	0,06	1,2	6	0,01	2	1	0,03	5	10	5	0,2
Сосиска отварная	80	9,8	20,2	0,4	222	0,24	0	0	0,4	20	111,2	12	1,44
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 и лимоном	200		-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
Итого		15,15	26,56	57,5	523,3	0,439	2	1	2,45	64,1	275,7	118,2	5,84

Неделя 1 День 4

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты или тушенная капуста (по сезону)	60	0,96	3	5,52	52,8	0,02	9,6	5,52	0,2	27,6	33,6	9	0,48
Тефтели с соусом	80/50	11,2	10,1	13,2	189	0,06	2	14,1	-	20,1	128,8	17,89	1,06
Макароны отв.	150	5,4	0,06	30	147	0,06	0,02	0	0,8	25	36	9	0,9
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	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		22,06	14,36	82,72	548,8	0,205	11,62	19,62	1,6	93,2	240,9	55,89	4,04

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
Икра овощная или салат из свежих овощей (по сезону)	60	1,4	4,6	7,8	78,0	0,024	9,94	0	1,92	25	36,4	11,64	36,4
Котлета мясная, рубленая	80	11,36	9,1	10,4	170	0,06	-	2	0,6	18,6	103	21	1,2
Рис отварной	150	3,6	5,2	37,6	214	0,03			1,5	15	77	27	0,6
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	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		20,86	20,1	89,8	622	0,179	9,94	2	4,62	79,1	258,9	79,64	39,8

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
Икра кабачковая или салат из св. овощей (по сезону)	60	0,12	8	3,2	88,8	0,018	4,2	9,2	3	25,8	18,6	9	0,42
Рыба тушеная (минтай)	80/50	19,08	1,08	-	86,4	0,132	2,16	0,012	0,36	48	264	66	0,96
Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30	1
Чай с сахаром с вит.С	200		-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
Итого		26,9	11,48	59,3	447,6	0,365	11,96	18,21	4,16	134,3	409,1	125	3,98

Всего в среднем за 1 день 1-й недели		22,74	20,24	66,65	538,5	0,26	9,54	15,68	2,63	127,77	305	78,41	10,56
---	--	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	------------	--------------	--------------

Неделя 2

День 1

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Огурцы свежие или консервированные (по сезону)	60	0,4	0,06	1,2	6	0,01	2	1	0,03	5	10	5	0,2
Сосиска отварная	80	9,8	20,2	0,4	222	0,24	0	0	0,4	20	111,2	12	1,44
Макароны отв.	150	5,4	0,06	30	147	0,06	0,02	0	0,8	25	36	9	0,9
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
Чай с сахаром с вит.С	200	0,2	-	13,6	56	-	17,2	-	-	16	8	6	0,8
Итого		20,3	21,52	65,2	535	0,375	19,22	1	1,83	74,5	199,7	46	4,14

Неделя 2

День 2

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		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
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,4	-	-	34	50	4,08	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		30,02	8	83,95	539	0,209	16	7,09	1,8	392,2	489,7	65,18	5,39

Неделя 2

День 3

наименование	Масса	Пищевые вещества	Энерг.	Витамины (мг)	Минеральные вещества
--------------	-------	------------------	--------	---------------	----------------------

блюда	порции,г	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Икра кабачковая или салат из свежих овощей (по сезону)	60	0,12	8	3,2	88,8	0,018	4,2	9,2	3	25,8	18,6	9	0,42
Котлета куриная	80	12,2	10,9	10,8	190	0,06	0,16	0,03	1,4	35	130	21	1,8
Каша гречневая	150	0,45	5,1	21,92	151,5	0,12	-	-	1,35	18	108	73,5	2,4
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
Компот с вит.С	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	20		12	4	4	0,8
Итого		17,47	25,4	83,12	644,3	0,283	9,76	29,23	6,35	99,3	295,1	121,5	6,22

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
Рыба припущенная с овощами	80/50	19,08	1,08	-	86,4	0,132	2,16	0,012	0,36	48	264	66	0,96
Рис отварной	150	3,6	5,2	37,6	214	0,03			1,5	15	77	27	0,6
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
Чай с сахаром с вит.С	200	0,2	-	13,6	56	-	17,2	-	-	16	8	6	0,8
Итого		27,38	7,48	71,2	460,4	0,2	19,4	0,0	2,5	87,5	383,5	113,0	3,2

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
Салат из свежей капусты или тушеная капуста (по сезону)	60	0,96	3	5,52	52,8	0,02	9,6	5,52	0,2	27,6	33,6	9	0,48
Биточки мясные,	80	12,72	11,52	12,8	209	0,24	1,2	0,07		36,1			0,39

рубленные													
Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30	1
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
Чай с сахаром и лимоном	200		-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Итого		21,38	16,92	74,42	533,8	0,48	16,4	14,59	1	124,2	160,1	59	3,47

Неделя 2 День 6

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Оладьи с маслом и сахаром	150/5/5	12	11,6	75,6	458								
Фрукты (по сезону)	180	0,72	0,72	17,7	84,6	0,048	18	8,4	0,36	28,8	20,4	16,8	4
Чай с сахаром с вит С	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	-	12	8	6	0,8
Итого		12,92	12,32	107,3	598,6	0,048	23,4	8,4	0,36	40,8	28,4	22,8	4,8

Всего в среднем за 1 день 2-й недели		21,58	15,27	80,47	551,85	0,27	17,36	10,05	2,31	136,42	259,58	70,57	4,4
---	--	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--------------	------------

Всего в среднем за 1 день 2-х недель		22,16	17,76	73,76	545,18	0,26	13,45	12,87	2,47	132,09	282,29	74,49	7,48
---	--	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--------------	-------------