

Меню по организации обеда для обучающихся 1-4 классов 3 вариант

первый
первая

Неделя:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,90	49,02	0,03	2,01	-	4,34	15,50	31,70	21,60	0,40
102	Суп с бобовыми (горох) на кур.бульоне	200	5,49	5,27	16,54	148,29	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7
260	Гуляш из говядины 50/40	90	13,10	15,10	3,10	198,90	0,03	0,80		2,30	19,60	138,70	19,80	2,70
304	Рис отварной	150	9,5	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
389	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76,3	0,2	5,4		0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		741	33,46	26,57	104,69	794,37	0,3	8,21	0	7,57	63,8	251,5	68,5	5,95

второй
первая

День:
Неделя:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
35*	Салат из свеклы с черносливом	60	0,72	4,20	14,50	95,60	0,01	4,70			27,50			1,10
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,1	4,12	6,32	99,8	0,05	12,6		1,88	41	39,2	17,7	0,7
267	Шницель из мяса птицы с красным соусом 60/40	100	8,5	11,6	9,8	177,72	0,02	1,07	69,82	58,8	118	27	24,9	1,2
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,10
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		750	21,65	25,51	121,86	785,83	0,22	19,07	69,82	62,58	212,76	213,27	113,32	6,47

День: третий
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	4,50	36,24	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30
96	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	5,54	3,12	17,45	118,25	0,09	6,7		1,14	31,8	45,38	19,34	0,74
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14,05	33,7	18,9	437,7	0,3	8,8	3,5	0,4	32,8	205,9	60,12	3,45
342	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,15	27,90	114,60	0,01	0,90		0,08	17,00	5,10	7,10	1,00
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,37	0,4	19,32	93,52	0,03			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	соль йодированная	1												
ИТОГО		730	23,58	39,74	95,87	842,31	0,48	26,5	3,5	11,74	114,9	350,48	118,86	7,17

День: четвертый
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
67	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	5,4	75,06	0,02	5,8		2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
99	Суп овощной с фрикадельками на мясном бульоне	200	9,05	9,9	12,6	163,24	2,93	9,06	8	1,27	32,36	12,8	140,78	9,58
291	Плов из свинины	200	16,90	37,56	34,48	544,00	0,50	1,70	19,40	3,64	16,56	232,80	52,80	2,40
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,2	6,0		0,2	14,0	14,0	8,0	2,7
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,37	0,4	19,32	93,52	0,03			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль йодированная	1												
ИТОГО		730	31,56	54,35	99,8	1002,62	3,7	22,56	27,4	8,67	100,02	362,7	236,48	16,86

День: пятый
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,90	49,02	0,03	2,01	-	4,34	15,50	31,70	21,60	0,40
82	Борщ с картофелем и капустой на мясном бульоне	200	2,08	4,10	8,70	116,00	0,04	8,50		1,92	41,40	43,68	20,90	0,98
246	Гуляш из отварной говядины 50/40	90	12,0	16,2	3,5	200,1	0,1	7,5	75,4	3,0	127,1	194,7	43,3	1,2
312	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,1	18,2		0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
342	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,15	27,80	114,60	0,01	0,88		0,07	17,00	5,10	7,10	1,00
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,5	7,8	42,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,37	0,4	19,32	93,52	0,03			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		770	21,8	26,2	95,5	752,5	0,4	37,1	75,4	10,3	256,4	438,9	143,9	6,3

День: шестой
Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
53	Салат из свеклы с растительным маслом и зеленым горошком	60	0,98	2,50	4,40	47,94	0,01	4,10		1,10	16,90	24,90	11,03	0,80
96	Рассольник по-Ленинградски на кур.бульоне	200	2,3	4,2	9,6	113,8	0,07	6,7		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74
278	Тефтели куриные с соусом рец. № 333 (60/40)	100	15,69	15,08	14,65	257,40	0,17	0,81	30,20	61,60	53,79	72,00	19,98	3,26
309	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
389	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76,3	0,2	5,4		0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,5	7,8	42,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		750	29,16	27,07	95,57	776,05	0,55	17,01	30,2	66,48	129,17	260,55	98,57	9,99

День: седьмой
Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,60	0,10	5,10	23,90	0,03	2,60	-	0,20	14,40	26,70	18,30	0,60
82	Борщ с картофелем и капустой на мясном бульоне	200	2,25	4,2	8,73	117,5	0,04	8,5		1,92	41,4	43,68	20,9	0,98
306**	Биточки рубленные из птицы паровые 60/40	100	6,42	6,69	7,6	143	0,03	0,9	22,05	0,5	19,3	91,3	17,45	2,7
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
389	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76,3	0,2	5,4		0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		751	22,54	17,85	100,54	716,66	0,36	17,4	22,05	4,16	118,62	446,71	219,58	12,93

День: восьмой
Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	4,50	36,24	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30
99	Суп овощной на мясном бульоне с фрикадельками	200	9,05	9,9	14,6	163,24	0,06	14,3		1,86	27,88	39,42	16,6	0,6
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14,05	33,7	18,9	437,7	0,3	8,8	3,5	0,4	32,8	205,9	48,96	3,4
377	Чай с лимоном и сахаром 180/5	185	0,12	0,02	9,18	27,3	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
б/н	Фруктовое пюре "Фрутто НяНЯ"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,37	0,4	19,32	93,52	0,03			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		805	27,06	46,39	82,4	832,4	1,79	116,8	3,5	25,89	123,96	1063,38	460,02	22,5

День: девятый
Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54	Салат из свеклы с яблоком на растительном масле	60	0,65	3,60	7,20	62,34	0,01	3,90		6,36	17,60	19,80	10,10	0,90
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	5,31	5,24	5,4	91,6	0,05	12,6		1,88	41	39,3	17,8	0,9
256	Мясо тушеное (свинина 60/40)	100	10,64	28,21	2,58	305	0,22	0,53	14,61	2,58	68,77	65,25	11,11	0,77
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,1	103,14	0,01	0,8		0,07	15,3	4,6	6,4	0,9
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,37	0,4	19,32	93,52	0,03			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		760	24,16	43,43	104,08	907,3	0,362	17,83	14,61	11,77	161,07	206,15	68,61	5,15

День: десятый
Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,07	3,1	7,6	54,06	0,01	10,1		9,24	20,1	17,6	9,6	0,6
96	Рассольник по - Ленинградски на мясном бульоне	200	2,3	4,2	9,6	118,25	0,07	6,7		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74
234	Котлета или биточек рыбные	50	6,59	4,95	8,50	105,80	0,05	0,80	16,80	2,90	51,30	115,30	39,70	0,70
333	Соус сметанный с томатом и луком	40	1,44	5,03	4,96	73,30	0,02	0,16	0,16		38,16	6,32	32,90	0,14
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
377	Чай с лимоном и сахаром 180/5	185	0,12	0,02	9,18	84,7	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,37	0,4	19,32	93,52	0,03			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		755	17,36	22,97	87,4	708,88	0,36	38,47	16,96	15,09	203,64	352,35	154,65	5,19