

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (НАЧАЛЬНЫЕ КЛАССЫ)

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Неделя- 1, понедельник													
Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98	0,00	0,02	3,40	6,00	2,8	0,1
Гуляш из мяса птицы	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05	0,00	1,94	10,94	145,25	20,7	2,17
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04	0,00	14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,2	0,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,1	1,17
Итого за завтрак		23,02	18,77	82,61	590,69	0,24	7,53	15,80	3,40	47,10	325,17	82,95	5,67
Неделя- 1, вторник													
Каша пшённая с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,6	1
Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11	0,1
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,2	0,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,1	1,17
Итого за завтрак		20,58	15,45	96,57	611,15	0,43	39,23	78,92	1,71	456,55	503,54	128,06	4,83

Неделя - 1, среда														
Помидоры свежие порционно	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00	0,00	0,14	2,80	5,20	4	0,18	
Птица запечённая	90	26,18	9,45	0,00	165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58	
Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22	
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72	0,00	0,99	28,80	28,28	18,90	0,62	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,2	0,8	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,1	1,17	
Итого за завтрак		35,52	14,29	75,62	549,27	0,42	34,04	67,70	4,38	116,78	404,37	106,14	5,57	
Неделя - 1, четверг														
Сырники с морковью	180	23,54	20,66	31,47	410,55	0,24	2,27	92,75	3,26	209,24	300,97	43,97	1,19	
Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	

Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80	0,00	129,60	92,70	15,12	0,13
Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,5	3,3
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,2	0,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,1	1,17
Итого за завтрак		35,48	28,17	88,29	755,92	0,44	18,04	139,85	4,82	532,54	588,37	106,64	6,74
Неделя - 1, пятница													
Салат из зелёного горошка	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00	0,00	0,04	4,00	12,40	4,2	0,14
Омлет с колбасой	200	18,44	27,88	10,63	367,21	0,20	10,20	303,55	3,49	115,63	306,75	33,63	3,6
Булочка	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02
Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,2	0,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,1	1,17
Итого за завтрак		28,50	40,14	81,07	800,74	0,57	62,23	402,95	6,27	165,45	456,73	74,75	6,62
Неделя -1, суббота													
Салат из моркови с изюмом	60	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,7	0	0,23	17,9	33,32	21,04	0,5
П/мясные "Тефтели"	90	11,98	12,58	9,2	197,91	0,05	2,2	0	1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,4	198,97	0,09	0	12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	36	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,2	0,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,1	1,17
Итого за завтрак		24,64	16,45	104,52	669,02	0,32	41,9	13,8	4,06	76,68	314,44	85,25	7,73
Неделя -2, понедельник													

Каша вязкая молочная с молоком и сахаром (манная)	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
Кисель	180	0,19	0,04	22,3	87,74	0,01	36	0	0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,2	0,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,1	1,17
Итого за завтрак		16,38	12,44	95,66	556,84	0,36	36,69	69,8	1,63	318,11	385,28	93,04	4,01
Неделя -2, вторник													
Салат из белокачанной капусты	60	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98	0,00	0,02	3,40	6,00	2,8	0,1
Птица отварная	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,8	0,42	26,6	201,17	24,41	1,68
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	0	24	0,6	15,93	201,68	134,07	1,68
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,2	0,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,1	1,17
Итого за завтрак		40,77	17,09	77,98	603,15	0,53	6,92	94,60	2,23	72,98	500,61	193,7	6,31
Неделя -2, среда													
Запеканка из творога	180	18,60	13,96	41,41	369,93	0,09	4,19	67,95	2,23	192,98	255,45	42,56	1,19
Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02
Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,6	1
Фрукты (киви)	100	0,04	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	13,5	3,3
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,2	0,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,1	1,17
Итого за завтрак		30,52	28,57	97,50	775,69	0,26	9,85	153,37	4,00	497,20	559,85	119,71	7,63

Неделя -2, четверг													
Салат "Мозаика"	60	1,91	4,00	6,09	68,24	0,06	6,90	18,75	1,48	13,55	43,88	15,25	0,6
Рыба тушёная с овощами	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	13,12	0,59
Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
Фрукты (апельсины)	150	0,04	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	13,5	3,3
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,2	0,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,1	1,17
Итого за завтрак		20,94	17,40	92,39	615,06	0,52	90,45	100,90	6,06	139,69	356,57	103,13	7,86
Неделя -2, пятница													
Помидоры свежие порционно	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00	0,00	0,14	2,80	5,20	4	0,18
Гуляш из мяса птицы	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25	0,00	1,57	11,66	103,95	14,2	2,55
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,82	3,08	40,18	203,70	0,04	0,00	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55
Горошек зелёный	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00	0,00	0,04	4,00	12,40	4,2	0,14
Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
Фрукты (груши)	150	0,04	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	13,5	3,3
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,2	0,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,1	1,17
Итого за завтрак		19,65	15,41	92,60	589,98	0,25	16,75	15,79	3,59	70,24	311,82	95,47	9,57
Неделя-2, суббота													
Каша вязкая молочная "Дружба"	180	5,04	6,34	30,94	201,59	0,09	0,50	28,40	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64
Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,6	1
Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
Фрукты (яблоко)	150	0,04	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	13,5	3,3
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,2	0,8

Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,1	1,17
Итого за завтрак		16,88	13,70	86,90	541,26	0,26	6,16	73,82	1,81	408,83	431,45	107,36	7,06
Неделя -3, понедельник													
Винегрет овощной	60	3,33	5,65	4,14	81,02	0,03	5,05	4,50	1,64	21,39	55,95	20,04	0,61
Капуста тушёная с колбасой	180	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72	0,00	0,99	28,80	28,28	18,90	0,62
Фрукты (апельсины)	150	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11	0,1
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,2	0,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,1	1,17
Итого за завтрак		13,88	9,05	79,31	459,04	0,32	126,43	18,30	4,36	195,19	251,38	111,88	4,67

Неделя -3, вторник

Вареники ленивые отварные	150	23,06	15,61	10,44	279,15	0,07	0,06	106,64	0,15	205,24	286,37	29,16	0,82
Сметана	30	0,78	4,50	1,08	48,60	0,01	0,12	30,00	0,09	26,40	18,30	2,7	0,06
Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00	0,00	11,67	81,00	12,60	0,12
Фрукты (сливы)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,5	3,3
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,2	0,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,1	1,17
Итого за завтрак		36,66	27,87	68,18	671,80	0,27	16,10	181,94	1,80	437,01	580,37	92,01	6,42

Неделя -3, среда

Салат из свёклы	60	0,81	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75	0,00	1,46	21,68	24,13	15,26	0,8
Гуляш из мяса птицы	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25	0,00	1,57	11,66	103,95	14,2	2,55
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	0	24	0,6	15,93	201,68	134,07	1,68
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,2	0,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,1	1,17
Итого за завтрак		24,25	21,59	85,32	631,58	0,46	9,50	25,80	4,82	76,32	421,52	195,95	7,88

Неделя-3, четверг

Салат из моркови с изюмом	60	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,7	0	0,23	17,9	33,32	21,04	0,5
П/мясные "Котлеты"	90	11,98	12,58	9,2	197,91	0,05	2,2	0	1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,4	198,97	0,09	0	12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72	0,00	0,99	28,80	28,28	18,90	0,62
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,2	0,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,1	1,17
Итого за завтрак		24,44	16,32	109,44	682,94	0,32	6,62	13,80	4,87	92,88	330,12	96,95	5,83

Неделя - 3, пятница

Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,6	1
Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
Фрукты (груши)	150	0,04	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	13,5	3,3
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,2	0,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,1	1,17
Итого за завтрак		16,51	10,87	72,77	457,89	0,22	6,26	59,82	1,92	426,60	405,95	93,8	6,79

Неделя - 3, суббота

Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,3	0	1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
Плов из мяса птицы	200	21,64	26,51	37,61	476,3	0,11	4,6	9,1	3,23	25,52	269,4	49,95	2,08
Компот из яблок	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72	0,00	0,99	28,80	28,28	18,90	0,62
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,2	0,8

Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,1	1,17
Итого за завтрак		28,53	29,54	95,75	763,63	0,29	24,62	10,90	6,44	97,11	401,20	108,69	5,25

Неделя - 4, понедельник

Каша рисовая молочная	200	10,10	7,18	61,91	353,34	0,08	1,74	24,78	1,58	66,42	160,81	40,29	1,07
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	36	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
Фрукты (киви)	100	0,04	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	13,5	3,3
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,2	0,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,1	1,17
Итого за завтрак		19,25	11,87	120,34	671,76	0,25	42,86	61,08	3,42	267,72	367,61	95,04	9,01

Неделя -4. вторник

Салат из белокачанной капусты	60	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98	0,00	0,02	3,40	6,00	2,8	0,1
Рыба тушёная с овощами	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	13,12	0,59
Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,2	0,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,1	1,17
Итого за завтрак		19,01	13,06	72,16	482,09	0,45	32,03	41,30	4,02	114,89	311,40	81,45	4,76