

Десятидневное меню для обучающихся начальных начальных классов

День 1 (понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

лет

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Каша рисовая молочная	150	6,57	22,69	21,49	73,15	0,04	1,10	0,04	0,50	107,00	0,25	23,00	1,00
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Батон	40	3,20	1,16	20,80	98,40	0,00	0,00	0,00	0,50	5,75	21,00	8,25	0,50
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Сыр российский (порциями)	15	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Яблоко	250	1,20	1,20	29,40	155,00	0,06	13,80	27,00	0,54	18,00	33,00	15,00	0,36
	Яйцо	40	5,09	7,33	0,80	98,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	Итого	705	22,17	44,01	82,09	605,00	0,11	15,04	115,24	2,33	283,15	160,25	62,80	2,91

День 2 (вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Изделия макаронные	100	3,61	4,47	19,28	133,46	0,04	0,00	0,02	0,05	3,95	23,34	5,12	0,05
	Тефтели	80	7,61	9,37	9,87	158,91	0,09	5,01	0,03	0,27	23,88	72,46	16,85	0,93
	Соус красный основной	30	0,87	3,20	3,13	46,60	0,02	0,26	0,08	0,30	59,87	7,47	45,14	0,20
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	15,20	60,50	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	8,20	6,20	0,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00	0,40	6,90	0,48	9,90	0,60
	Салат из свежих огурцов,помидоры с р/м	60	0,47	6,04	1,60	62,50	0,02	18,56	0,00	1,07	11,44	21,10	7,40	0,32
	Вафельный батончик	30	3,33	17,74	26,19	156,00	0,01	0,00	29,50	0,25	94,50	104,00	31,50	1,20
	Итого	530	18,46	41,12	89,70	689,67	0,22	23,83	29,63	2,34	213,94	237,05	122,11	4,10

День 3 (среда)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,26	36,98	86,60	27,75	1,01
	Фрикадельки мясные собственного пригот-я	70	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	0,00	19,20	127,20	16,00	1,44
	Соус красный основной	30	0,87	3,20	3,13	46,60	0,02	0,26	0,08	0,30	59,87	7,47	45,14	0,20
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Мандарины	150	1,20	0,30	11,25	49,50	0,03	7,50	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,45
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Салат свекольный	50,0	0,40	3,65	6,09	38,79	0,02	3,99	0,00	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
	Итого	680	16,34	28,28	81,17	580,31	0,27	29,95	25,58	2,47	172,24	297,04	123,77	7,60

День 4 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,00	0,18	0,00	0,02	0,26	12,98	208,50	67,50	3,95
	Рыба припущенная	80	12,72	0,72	0,00	57,60	0,09	1,44	0,01	0,00	32,00	192,00	44,00	0,64
	Кисель из экстракта плодового	200	0,03	0,00	31,25	28,00	0,00	60,00	0,00	0,00	13,98	4,29	12,00	0,14
	Банан	250	3,07	1,00	31,50	124,00	0,05	8,70	0,02	0,03	40,00	0,01	34,00	0,30
	Огурцы свежие порционно	40	0,04	0,06	1,14	6,60	0,01	6,00	0,00	0,00	13,08	25,20	8,40	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00	0,40	6,90	0,48	9,90	0,60
	Итого	750	25,69	7,69	114,16	517,90	0,38	76,14	0,05	0,69	118,94	430,48	175,80	5,99

День 5 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак														
Гуляш	70	3,06	4,80	20,45	181,00	0,14	18,17	25,50	0,26	36,98	86,60	27,75	1,01	
мак из-я отварные с масл сли	100	10,40	20,10	21,20	224,00	0,04	0,00	0,00	0,00	24,00	159,00	20,00	1,80	
Какао с молоком	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00	0,40	6,90	0,48	9,90	0,60	
Груша	200	3,07	1,00	31,50	124,00	0,05	8,70	0,02	0,03	40,00	0,01	34,00	0,30	
Итого	600	19,43	26,20	97,05	660,70	0,28	26,90	25,52	0,69	118,98	248,89	93,05	3,99	

День 6 (понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Каша пшенная молочная	150	5,07	7,82	19,47	168,71	0,04	1,10	0,04	0,50	107,00	0,25	23,00	1,00
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Батон	40	3,20	1,16	20,80	98,40	0,00	0,00	0,00	0,50	5,75	21,00	8,25	0,50
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Сыр российский (порциями)	15	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Яблоко	200	1,20	1,20	29,40	155,00	0,06	13,80	27,00	0,54	18,00	33,00	15,00	0,36
	Итого	615	15,58	21,81	79,27	601,86	0,11	15,04	115,24	1,73	276,25	135,05	52,90	2,31

День 7 (вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Изделия макаронные	100	3,61	4,47	19,28	133,46	0,04	0,00	0,02	0,05	3,95	23,34	5,12	0,05
	Котлеты мясные собственного приготовления	80	9,76	10,87	8,41	170,66	0,05	0,23	42,67	0,00	65,47	119,46	20,27	0,81
	Соус красный основной	30	0,87	3,20	3,13	46,60	0,02	0,26	0,08	0,30	59,87	7,47	45,14	0,20
	Хлеб пшеничный	25	1,23	0,25	11,50	55,00	0,00	0,00	0,00	0,50	5,75	21,00	8,25	0,50
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	15,20	60,50	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	8,20	6,20	0,80
	Апельсин	250	3,07	1,00	31,50	43,00	0,05	8,70	0,02	0,03	40,00	0,01	34,00	0,30
	Итого	685	18,74	19,79	89,02	509,22	0,16	9,19	42,79	0,88	188,44	179,48	118,98	2,66

День 8 (среда)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
	Плов с говядиной	230	3,06	4,80	20,45	337,25	0,14	18,17	25,50	0,26	36,98	86,60	27,75	1,01
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Салат витаминный(яблоко с морковью)	60	0,60	0,45	14,25	63,00	0,03	7,50	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,45
	Итого	520	5,82	5,58	62,52	529,22	0,20	25,67	25,50	0,53	78,38	142,40	53,25	5,79

День 9 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Каша манная молочная	150	7,46	5,61	35,84	230,00	0,18	0,00	0,02	0,26	12,98	208,50	67,50	3,95
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Кисель из экстракта плодового	200	0,03	0,00	31,25	28,00	0,00	60,00	0,00	0,00	13,98	4,29	12,00	0,14
	Банан	250	3,07	1,00	31,50	124,00	0,05	8,70	0,02	0,03	40,00	0,01	34,00	0,30
	Батон	40	3,20	1,16	20,80	98,40	0,00	0,00	0,00	0,50	5,75	21,00	8,25	0,50
	Итого	650	13,86	14,97	119,52	546,40	0,23	68,70	45,04	0,90	75,11	236,80	121,75	4,91

День 10 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Овощное рагу с говядиной	200	1,81	4,91	125,25	250,01	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0,00	33,00	67,50	10,50	0,40

	Молочный шоколад	20	1,38	7,14	10,48	110,00	0,01	0,00	0,00	0,00	39,80	48,20	13,40	1,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00	0,40	6,90	0,48	9,90	0,60
	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	60	0,47	6,04	1,60	62,50	0,02	18,56	0,00	1,07	11,44	21,10	7,40	0,32
	Итого	510	7,43	19,99	168,16	580,21	0,15	28,85	0,08	1,47	135,52	190,51	67,45	3,51