

ПРИМЕРНОЕ меню
для организации горячего питания
учащихся с 7-11 лет в МБОУ СОШ №4

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 260/2013	Каша "Дружба"	150	3,94	8,74	18,79	169,65	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	22,95	0,42	105,30
№ 100/2013	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00
№ 105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	0,02
№ 501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
Итого 25% от суточной нормы:			18,41	25,91	81,47	615,30	0,22	12,43	0,19	1,38	433,15	66,45	3,75	373,07

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 395/2013	Сосиска молочная	100	10,4	20,9	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	17,00	1,60	134,00
№ 429/2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50
№ 494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
Итого 25% от суточной нормы:			20,85	30,06	83,33	688,65	0,38	7,90	0,05	2,08	105,00	62,00	4,30	290,25

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 412/2013	Котлеты из мяса птицы	80	12,00	8,57	7,43	150,86	0,08	0,69	0,03	0,03	29,71	14,86	0,91	75,43
№ 291/2013	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	149,40	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	8,10	0,78	35,70
№ 493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
Итого 25% от суточной нормы:			23,46	9,85	88,37	536,51	0,22	0,71	0,03	1,66	61,41	34,46	2,82	162,88

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 342/2013	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	9,70	5,20	2,90	97,00	0,07	1,60	0,02	2,65	31,50	24,50	0,50	144,50
№ 414/2013	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	22,80	0,53	70,80
№ 106/2013	Овощи натуральные (огурцы свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	6,00	0,27	7,80
№ 495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
Итого 25% от суточной нормы:			20,83	13,21	90,26	563,05	0,23	10,40	0,07	3,98	182,80	78,80	2,53	364,85

День: пятница

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 313/2013	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	424,99	0,08	0,60	0,20	0,71	297,00	38,00	1,01	346,90
№ 481/2013	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	6,80	0,04	43,80
№ 494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№112/2013	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	2,30	16,00
Итого 25% от суточной нормы:			31,64	27,80	97,40	774,84	0,19	8,60	0,20	1,98	406,60	69,30	4,58	459,45

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-весенний
 возрастная категория с 7 до 11 лет

№ гтк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 247/2013	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	150	6,42	10,59	23,64	215,55	0,14	1,07	0,06	0,60	115,95	53,25	1,28	181,20
№ 100/2013	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00
№ 105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	1,90
№ 496/2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	27,00	0,80	110,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	0,30	23,00
Итого 25% от суточной нормы:			21,79	28,16	93,72	722,20	0,31	62,51	0,19	1,83	470,15	113,75	3,41	482,85

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 395/2013	Сосиска молочная	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	17,00	1,60	134,95
№ 291/2013	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	8,10	0,78	35,70
№ 494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
Итого 25% от суточной нормы:			21,86	22,18	81,14	612,15	0,28	2,82	0,00	2,03	65,90	37,60	3,61	223,40

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 388/2013	Тефтели из говядины в молочном соусе	70/30	10,30	10,70	8,00	170,00	0,05	1,00	0,07	0,40	23,00	15,00	1,60	110,00
№ 414/2013	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	22,80	0,53	70,80
№ 495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
Итого 25% от суточной нормы:			21,19	18,68	94,61	631,85	0,20	2,30	0,12	1,52	170,10	63,30	3,36	322,55

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 337/2013	Рыба запеченая в омлете	100	15,90	7,80	3,20	147,00	0,09	0,50	0,06	4,10	40,00	25,00	1,00	203,00
№ 22/2013	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	9,90	0,00	3,00	7,80	10,80	0,48	14,40
№ 520/2013	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	3,00	0,20	2,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
Итого 25% от суточной нормы:			22,30	14,52	62,90	472,25	0,19	11,60	0,06	7,93	65,80	49,30	2,51	268,15

День: пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 407/2013	Рагу из птицы	150	11,83	12,34	13,63	212,57	0,10	8,91	0,02	2,66	21,43	33,43	1,54	119,14
№ 106/2013	Овощи натуральные (огурцы свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	6,00	0,27	7,80
№511/2013	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
№112/2013	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	9	2,2	11
Итого 25% от суточной нормы:			18,47	13,47	78,28	511,02	0,24	50,41	0,02	3,90	67,63	67,93	5,24	196,69