

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «Школьное питание»

А.А. Косинский



Директор муниципального бюджетного учреждения

С.В. Фомина



Примерное меню

горячего питания (основной прием пищи - обеды) учащихся (1-4 кл) общеобразовательных школ

Неделя 1 День 1

	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
	порции,г	Б	Ж	У		ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
наименование блюда															
Закуска (салат, овощи по сезону)	60	0,78	2,34	7,08	49,8	0,02	0,72	0,01			17,4	19,8	9	0,96	
Суп овощной	200	2,24	4	15,6	89,6	0,104	15,08	146,4	0,64		28	109	30,4	0,38	
Котлета руб.кур.	90	13,7	12,26	12,15	213,7	0,06	0,18	0,03	1,57		39,4	146,2	23,6	1,02	
Макароны отварные	150	5,4	0,6	30	147	0,06	0,02	-	0,8		10	36	9	0,7	
Компот из св. фруктов с вит С	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	12,9	20	-		12	4	4	0,8	
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,07	-	-	0,7		10	39,4	4,5	0,5	
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6		9	35	4	0,4	
Итого		28,69	21,95	134,53	831,1	0,394	28,9	166,44	4,31		125,8	389,4	84,5	4,76	

Неделя 1		День 2											
Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	порции,г	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Закуска (салат, овощи по сезону)	60	0,78	2,34	7,08	49,8	0,02	0,72	0,01		17,4	19,8	9	0,96
Борщ из св. капусты	200	2	5,24	10,88	72	0,04	8,64	140	0,64	46,4	105	24	0,3
Биточки рыбные	90	11,3	5,6	13,3	147,3	0,08	0,12	10,1	2,5	58,5	157,5	30,3	1,1
Рис отварной	150	3,6	5,2	37,6	214	0,03			1,5	15	77	27	0,6
Чай с сахаром с вит.С	200		-	14	56	-	7,5	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,07	-	-	0,7	10	39,4	4,5	0,5
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6	9	35	4	0,4
Итого		24,05	20,93	125,36	760,10	0,30	16,98	150,11	5,94	168,30	441,70	104,80	4,66

Неделя 1		День 3												
наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
	порции,г	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Закуска (салат, овощи по сезону)	60	0,78	2,34	7,08	49,8	0,02	0,72	0,01		17,4	19,8	9	0,96	
Суп картофел. с рисом	200	6,1	5,8	15,7	97,3	0,12	0,7	100	0	35	85	18	0,15	
Мясо тушеное с картофелем	230	15,18	16,51	25,99	236,9	0,184	8,74	0,39		48,3	216,2	55,2	1,36	
Чай с сахаром с вит.С	200		-	14	56	-	7,5	-	-	12	8	6	0,8	
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,07	-	-	0,7	10	39,4	4,5	0,5	
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6	9	35	4	0,4	
Итого		28,43	27,2	105,27	661	0,454	17,66	100,4	1,3	131,7	403,4	96,7	4,17	

Неделя 1 День 4

наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
	порции,г	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Закуска (салат, овощи по сезону)	60	0,78	2,34	7,08	49,8	0,02	0,72	0,01		17,4	19,8	9	0,96		
Суп картоф. с горохом	200	2,9	5,8	15,8	98	0,12	0,8	126	0	36	62	24	0,4		
Бефстроганов	45/45	15	14,1	5,3	173,2	0,06	0,67	33,75	1,8	34,2	162	21,4	1,1		
Рис отварной	150	3,6	5,2	37,6	214	0,03			1,5	15	77	27	0,6		
Чай с сахаром с вит.С	200		-	14	56	-	7,5	-	-	12	8	6	0,8		
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,07	-	-	0,7	10	39,4	4,5	0,5		
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6	9	35	4	0,4		
Итого		28,65	29,99	122,28	812	0,36	9,69	159,76	4,6	133,6	403,2	95,9	4,76		

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		
Закуска (салат, овощи по сезону)	60	0,78	2,34	7,08	49,8	0,02	0,72	0,01		17,4	19,8	9	0,96		
Суп вегетарианский со сметаной	200/5	1,84	5,24	5,04	48	0,04	16,4	140	0,64	52	93	20	0,24		
Тефтели	80/50	11,2	10,1	13,2	189	0,06	2	14,1		20,1	128,8	17,89	1,06		
Макароны отварные	150	5,4	0,6	30	147	0,06	0,02	-	0,8	10	36	9	0,7		
Компот из св. фруктов с вит С	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	12,9	20	-	12	4	4	0,8		
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,07	-	-	0,7	10	39,4	4,5	0,5		
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6	9	35	4	0,4		
Итого		25,79	21,03	125,02	764,8	0,33	32,04	174,11	2,74	130,5	356	68,39	4,66		

Неделя 2

День 1

наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
	порции,г	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Закуска (салат, овощи по сезону)	60	0,78	2,34	7,08	49,8	0,02	0,72	0,01		17,4	19,8	9	0,96		
Шш из св. капусты	200	2,25	4	15,7	89,6	0,104	16,11	146,4	0,64	28	109	30,4	0,26		
Котлета рыбная	90	11,3	5,6	13,3	147,3	0,08	0,12	10,1	2,5	58,5	157,5	30,3	1,1		
Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30	0,6		
Чай с сахаром с вит.С	200		-	14	56	-	7,5	-	-	12	8	6	0,8		
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,07	-	-	0,7	10	39,4	4,5	0,5		
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6	9	35	4	0,4		
Итого		23,9	15,69	114,68	675,7	0,484	30,05	165,51	4,64	174,9	452,7	114,2	4,62		

Неделя 2

День 2

наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
	порции,г	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Закуска (салат, овощи по сезону)	60	0,78	2,34	7,08	49,8	0,02	0,72	0,01		17,4	19,8	9	0,96		
Суп картоф. с макарон изд.	200	2,8	4,8	26,5	97,4	0,1	6,7	120	0	34,1	86	20	0,15		
Фрикадельки с соусом	80/50	16,32	14	0,72	149,6	0,024	-	0,96	-	38,8	125,6	21,6	0,96		
Рис отварной	150	3,6	5,2	37,6	214	0,03			1,5	15	77	27	0,6		
Чай с сахаром с вит.С	200		-	14	56	-	7,5	-	-	12	8	6	0,8		
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,07	-	-	0,7	10	39,4	4,5	0,5		
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6	9	35	4	0,4		
Итого		29,87	28,89	128,4	787,8	0,304	14,92	120,97	2,8	136,3	390,8	92,1	4,37		

Неделя 2 **День 3**

наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
	порции,г	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Закуска (салат, овощи по сезону)	60	0,78	2,34	7,08	49,8	0,02	0,72	0,01		17,4	19,8	9	0,96		
Суп картоф. с горохом	200	2,9	5,8	15,8	98	0,12	0,8	126		36	62	24	0,4		
Бефстроганов	45/45	15	14,1	5,3	173,2	0,06	0,67	33,75	1,8	34,2	162	21,4	1,1		
Макаронные изделия	150	5,4	0,6	30	147	0,06	0,02	-	0,8	10	36	9	0,7		
Компот из св. фруктов с вит С	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	12,9	20	-	12	4	4	0,8		
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,07	-	-	0,7	10	39,4	4,5	0,5		
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6	9	35	4	0,4		
Итого		30,65	25,59	127,88	799	0,41	15,11	179,76	3,9	128,6	358,2	75,9	4,86		

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		
Закуска (салат, овощи по сезону)	60	0,78	2,34	7,08	49,8	0,02	0,72	0,01		17,4	19,8	9	0,96		
Борщ из св. капусты	200	2	5,24	10,88	72	0,04	8,64	140	0,64	46,4	105	24	0,3		
Биточки куриные	90	13,7	12,26	12,15	213,7	0,06	0,18	0,03	1,57	39,4	146,2	23,6	1,02		
Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30	0,6		
Чай с сахаром с вит.С	200		-	14	56	-	7,5	-	-	12	8	6	0,8		
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,07	-	-	0,7	10	39,4	4,5	0,5		
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6	9	35	4	0,4		
Итого		26,05	23,59	108,71	724,5	0,4	22,64	149,04	3,71	174,2	437,4	101,1	4,58		

2 Недели

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		
Закуска (салат, овощи по сезону)	60	0,78	2,34	7,08	49,8	0,02	0,72	0,01		17,4	19,8	9	0,96		
Суп картофел. с рисом	200	6,1	5,8	15,7	97,3	0,12	0,7	100	0	35	85	18	0,15		
Птица тушеная в соусе	80/80	9,2	15,48	2,72	145,6	0,032	0,72	0,0864		39,2	112	10,4	0,42		
Каша гречневая	150	0,45	5,1	21,9	135,3	0,124	0	0	1,42	18,6	112	81,2	1,2		
Чай с сахаром с вит.С	200		-	14	56	-	7,5	-	-	12	8	6	0,8		
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,07	-	-	0,7	10	39,4	4,5	0,5		
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6	9	35	4	0,4		
Итого		22,9	31,27	103,9	705	0,426	9,64	100,096	2,72	141,2	411,2	133,1	4,43		
Всего в среднем за 1 день за 2 недели		26,90	24,61	116,60	752,10	0,39	19,76	146,62	3,67	144,51	384,40	86,67	4,19		