

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «Школьное питание»

А.А. Косинский



СОГЛАСОВАНО

Директор муниципального бюджетного лицея № 1 г. Орла

С.В. Фомина



Примерное меню

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

Неделя 1
День 1

наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	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	
Сосиска отв.	90	5,33	16,86	3,3	208,5	0,1			0,35		13,39	247,3	27,9	1,6	
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 ржаной / пшеничный	20/20	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6		9	35	4	0,4	
Итого		12,71	25,60	81,98	632,30	0,21	8,22	0,01	2,45		66,79	387,10	73,90	4,36	

День 2

наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	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	
Фрикадельки с соусом	80/50	16,32	14	0,72	149,6	0,024	-	0,96	-		38,8	125,6	21,6	0,96	
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 ржаной / пшеничный	20/20	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6		9	35	4	0,4	
Итого		20,55	22,64	63,7	494,7	0,228	8,22	0,97	2,02		95,8	300,4	121,8	4,32	

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	Мg	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
Котлета куриная	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
Макаронные изделия	150	5,4	0,6	30	147	0,06	0,02	-	0,8	10	36	9	0,7
Чай с сахаром с вит.С	200		-	14	56	-	7,5	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб ржаной / пшеничный	20/20	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6	9	35	4	0,4
Итого		22,88	16,40	83,23	570,50	0,20	8,42	0,04	2,97	87,80	245,00	51,60	3,88
Неделя 1													
День 4													
наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
	порции, г	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
Быточки 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
Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30	0,6
Хлеб ржаной / пшеничный	20/20	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6	9	35	4	0,4
Чай с сахаром с вит.С	200		-	14	56	-	7,5	-	-	12	8	6	0,8
Итого		18,28	10,34	76,48	469,10	0,31	13,94	19,11	3,30	136,90	304,30	79,30	3,86
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	Мg	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
Котлета куриная	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
Рис отварной	150	3,6	5,2	37,6	214	0,03			1,5	15	77	27	0,6
Хлеб ржаной / пшеничный	20/20	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6	9	35	4	0,4
Чай с сахаром с вит.С	200		-	14	56	-	7,5	-	-	12	8	6	0,8

Итого	21,08	21,00	90,83	637,50	0,17	8,40	0,04	3,67	92,80	286,00	69,60	3,78
-------	-------	-------	-------	--------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

Неделя 2

День 1

наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
	порции, г	Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe
Закуска (салат, овощи по сезону)														
Сосиска отв.	60	0,78	2,34	7,08	49,8	0,02	0,72	0,01			17,4	19,8	9	0,96
Макаронны отварные	90	5,33	16,86	3,3	208,5	0,1			0,35		13,39	247,3	27,9	1,6
Чай с сахаром с вит.С	150	5,4	0,6	30	147	0,06	0,02	-	0,8		10	36	9	0,7
Хлеб ржаной / пшеничный	200		-	14	56	-	7,5	-	-		12	8	6	0,8
Итого	20/20	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6		9	35	4	0,4
Итого		14,51	21	74,38	565,3	0,24	8,24	0,01	1,75		61,79	346,1	55,9	4,46

Неделя 2

День 2

наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
	порции, г	Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe
Сырник из творога	150	27,9	7,7	27,3	274,5	0,12	0,45	0,09	1,5		198	297	20	0,8
повидло	30	0,12	0	19,5	78	0,03	0,15	0	0		4,2	2,7	2,1	0,39
Чай с сахаром с вит.С	200		-	14	56	-	7,5	-	-		12	8	6	0,8
Фрукты св. (по сезону)	150	0,6	0,6	14,75	70,5	0,039	15	7	0,3		24	17	14	1
Итого		28,62	8,3	75,55	479	0,189	23,1	7,09	1,8		238,2	324,7	42,1	2,99

Неделя 2

День 3

наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	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
Тфтели	80/50	11,2	10,1	13,2	189	0,06	2	14,1			20,1	128,8	17,89	1,06
Каша гречневая	150	0,45	5,1	21,9	135,3	0,124	0	0	1,42		18,6	112	81,2	1,2
Хлеб ржаной / пшеничный	20/20	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6		9	35	4	0,4
Чай с сахаром с вит.С	200		-	14	56	-	7,5	-	-		12	8	6	0,8

Итого		15,43	18,74	76,18	534,1	0,264	10,22	14,11	2,02	77,1	303,6	118,09	4,42
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	Мg	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
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
Рис отварной	150	3,6	5,2	37,6	214	0,03			1,5	15	77	27	0,6
Хлеб ржаной / пшеничный	20/20	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6	9	35	4	0,4
Чай с сахаром с вит.С	200		-	14	56	-	7,5	-	-	12	8	6	0,8
Итого		18,68	14,34	91,98	571,10	0,19	8,34	10,11	4,60	111,90	297,30	76,30	3,86
Неделя 2	День 5												

наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	порции,г	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
Шницель рубленый	90	12,78	10,23	11,7	191,2	0,06	0	2,25	0,67	20,9	115,8	23,6	1,3
Макароны отварные	150	5,4	0,6	30	147	0,06	0,02	-	0,8	10	36	9	0,7
Хлеб ржаной / пшеничный	20/20	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6	9	35	4	0,4
Чай с сахаром с вит.С	200		-	14	56	-	7,5	-	-	12	8	6	0,8
Итого		21,96	14,37	82,78	548	0,2	8,24	2,26	2,07	69,3	214,6	51,6	4,16

Всего в среднем за 1 день 2-х недель		19,1	17,27	79,71	550,16	0,29	14,53	15,38	2,67	103,84	260,91	61,02	2,99
--------------------------------------	--	------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	-------	------