Примерное 10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов

ДЕНЬ № 1

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
7	Каша жидкая молочная (манная)	210	6,11	9,01	29,49	224	0,08	1,30	59,35	0,53	133,91	118,20	20,47	1,00
2	Хлеб белый	40	3,1	1,06	21,3	107	0,17				59,24		6,40	1,08
377	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,25	64		2,90	0,50	0,01	17,20	9,78	7,24	0,91
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,30	6,28	21,30	175,00	0,18	0,16	0,05		59,44		15,40	1,24
338	Яблоки красные	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
ИТОГО:			**18,57**	**17,21**	**106,94**	**664,00**	**0,49**	**24,36**	**59,90**	**0,94**	**301,79**	**149,98**	**67,51**	**8,63**

ДЕНЬ № 2

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
304,01	Плов из куриного филе	230	23,66	24,61	42,70	488,00	0,16	7,46	54,32	0,46	39,04	101,72	58,94	2,28
3,01	Хлеб черный	40	2,34	0,38	17,78	84,00	0,08	0,01			10,16		14,60	0,98
382	Какао с молоком	200	2,9	3,2	24,66	140	0,04	1,30	20,00		125,55	90,00	15,10	0,16
10	Печенье	40	8,2	4,6	26,4	180		22,4			6,2			0,74
ИТОГО:			**37,10**	**32,79**	**111,54**	**892,00**	**0,28**	**31,17**	**74,32**	**0,46**	**180,95**	**191,72**	**88,64**	**4,16**

ДЕНЬ № 3

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
128,01	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,33	7,44	22,63	171,00	0,17	26,69	48,75	0,21	44,78	98,99	33,73	1,25
229,01	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/30	8,59	4,48	4,90	95,00	0,03	5,28		1,92	29,04	19,01	38,25	0,76
3,01	Хлеб черный	40	2,34	0,38	17,78	84,00	0,08	0,01			10,16		14,60	0,98
1	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61		0,10	0,50		14,40	8,24	6,40	0,87
10	Печенье	40	8,2	4,6	26,4	180		22,40			6,20			0,74
ИТОГО:			**22,66**	**16,95**	**86,75**	**591,00**	**0,28**	**54,48**	**49,25**	**2,13**	**104,58**	**126,24**	**92,98**	**4,60**

ДЕНЬ № 4														
№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
202,01	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,54	6,51	35,31	222,00	0,09		41,89	7,57	14,03	45,60	8,22	0,84
260,01	Гуляш из свинины	80	17,2	10,12	3,08	173	0,12	3,68		1,86	13,46	199,52	39,89	1,63
3,01	Хлеб черный	40	2,34	0,38	17,78	84,00	0,08	0,01			10,16		14,60	0,98
349	Компот из сухофруктов	200			19,98	80		0,09			9,61	0,01	2,01	0,06
10	Печенье	40	8,2	4,6	26,4	180		22,4			6,2			0,74
ИТОГО:			**33,28**	**21,61**	**102,55**	**739,00**	**0,29**	**26,18**	**41,89**	**9,43**	**53,46**	**245,13**	**64,72**	**4,25**

ДЕНЬ № 5														
№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
222	Пудинг из творога	130	33,03	27	40,47	541	0,17	0,65	364,75	0,97	280,94	474,91	48,93	3,83
6	Кисель	200			27,28	109	0,36	24,09	0,15		68,86	0,01	1,91	0,03
338	Яблоки красные	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
ИТОГО:			**33,83**	**27,80**	**87,35**	**744,00**	**0,59**	**44,74**	**364,90**	**1,37**	**381,80**	**496,92**	**68,84**	**8,26**

ДЕНЬ № 6														
№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
182,02	Каша жидкая молочная (пшенная)	210	7,55	12,77	37,37	296,00	0,21	1,30	79,00	0,22	139,01	185,85	48,12	1,25
2	Хлеб белый	40	3,1	1,06	21,3	107	0,17				59,24		6,40	1,08
377	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,25	64		2,90	0,50	0,01	17,20	9,78	7,24	0,91
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,30	6,28	21,30	175,00	0,18	0,16	0,05		59,44		15,40	1,24
338	Яблоки красные	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
ИТОГО:			**20,01**	**20,97**	**114,82**	**736,00**	**0,62**	**24,36**	**79,55**	**0,63**	**306,89**	**217,63**	**95,16**	**8,88**

ДЕНЬ № 7														
№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
302,01	Гречка рассыпчатая со сливочным маслом	150	8,71	6,65	39,38	252,00	0,30		31,27	0,60	19,94	207,45	138,13	4,67
268	Котлеты мясные	80	12,21	14,64	11,21	226,00	0,13	0,58	43,07	2,02	28,22	123,95	28,25	1,48
3,01	Хлеб черный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,60	0,98
382	Какао с молоком	200	2,90	3,20	24,66	140,00	0,04	1,30	20,00		125,55	90,00	15,10	0,16
10	Печенье	40	8,2	4,6	26,4	180		22,4			6,2			0,74
ИТОГО:			**34,36**	**29,47**	**119,43**	**882,00**	**0,55**	**24,29**	**94,34**	**2,62**	**190,07**	**421,40**	**196,08**	**8,03**

ДЕНЬ № 8														
№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
202,01	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,54	6,51	35,31	222,00	0,09		41,89	7,57	14,03	45,60	8,22	0,84
235	Шницель рыбный	80	28,73	28,21	10,33	410,00	0,11	1,80	291,30	5,11	114,31	204,95	42,64	3,09
3,01	Хлеб черный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,60	0,98
1	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61		0,10	0,50		14,40	8,24	6,40	0,87
10	Печенье	40	8,2	4,6	26,4	180		22,40			6,20			0,74
ИТОГО:			**45,01**	**39,75**	**104,86**	**957,00**	**0,28**	**24,31**	**333,69**	**12,68**	**159,10**	**258,79**	**71,86**	**6,52**

ДЕНЬ № 9														
№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
321,01	Капуста тушеная со сливочным маслом	150	3,68	4,52	15,03	118,00	0,07	82,20	30,98	0,34	93,50	66,32	34,67	1,36
8,01	Бедра куриные запеченные	150	35,48	30,44		415,00	0,16	3,83	0,08		29,89	0,75	36,31	2,49
3,01	Хлеб черный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,60	0,98
349	Компот из сухофруктов	200			19,98	80		0,09			9,61	0,01	2,01	0,06
ИТОГО:			**41,50**	**35,34**	**52,79**	**697,00**	**0,31**	**86,13**	**31,06**	**0,34**	**143,16**	**67,08**	**87,59**	**4,89**

ДЕНЬ № 10															
№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
128,01	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,33	7,44	22,63	171,00	0,17	26,69	48,75	0,21	44,78	98,99	33,73	1,25
172	Бефстроганов из куриного филе	80	12,2	17,97	4,5	229	0,07	3,19	18,43	2,61	34,62	25,97	16,39	1,03
3,01	Хлеб черный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,60	0,98
1	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61		0,10	0,50		14,40	8,24	6,40	0,87
10	Печенье	40	8,2	4,6	26,4	180		22,40			6,20			0,74
ИТОГО:			**26,27**	**30,44**	**86,35**	**725,00**	**0,32**	**52,39**	**67,68**	**2,82**	**110,16**	**133,20**	**71,12**	**4,87**
ИТОГО:			**312,59**	**272,33**	**973,38**	**7 627,00**	**4,01**	**392,41**	**1 196,58**	**31,80**	**1 931,96**	**2 308,09**	**904,50**	**63,09**