

Примерное 10-тидневное меню (обед) для организации питания обучающихся 1-4 классов питающихся в зимне - весенний период 2020 г - 2021 г. школах, составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко

**ДЕНЬ 1 ДЕНЬ**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные		
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>ОБЕД</b>											
25	Огурец порционно свежий (или соленый)	30,	0,24	0,03	0,51	7,	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18	
192	Суп вермишелевый с цыпленком	265,	5,5	11,75	20,15	176,75	0,25	0,08	5,33	59,80	2,65	
237	Сосиска отварная	58,	14,4	10,2	0,084	160,5	0,00	0,09	30,10	11,41	0,63	
315	Рис отварной	150,	6,6	3,45	27,3	208,7	0,02	0,02	0,00	1,14	0,45	
126	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888	
148	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>27,35</b>	<b>29,04</b>	<b>89,514</b>	<b>732,41</b>	<b>0,372</b>	<b>0,235</b>	<b>37,205</b>	<b>121,43</b>	<b>6,748</b>	

День День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные		
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>ОБЕД</b>											
33	Салат из свеклы	60,	4,98	0,84	37,8	350,	0,01	0,02	1,14	19,26	0,72	
66	Щи из свежей капусты со сметаной	260,	5,75	2,57	11,92	159,95	0,03	0,03	20,03	50,20	0,65	
95	Плов	200,	11,8	21,6	3,25	177,08	0,036	0,096	0,432	22,896	2,136	
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8	
148	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>23,13</b>	<b>28,51</b>	<b>84,07</b>	<b>825,73</b>	<b>0,163</b>	<b>0,191</b>	<b>21,597</b>	<b>121,856</b>	<b>6,256</b>	

День: День 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		Минеральные						
			жиры	белки		углевод ы	В1	В2	Ca	С	Fe			
	<b>ОБЕД</b>													
33	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60,	4,25	0,99	54,46	0,02	0,02	15,46	27,94	0,35				
59	Борщ с картофелем, сметаной	260,	5,75	2,57	159,95	0,03	0,03	20,03	50,20	0,65				
186	Котлета мясная Макароны отварные с маслом сливочным	80, 155,	11,3 7,65	15,79 5,85	177,08 227,13	0,036 0,06	0,096 0,03	0,432 0,	22,896 6,9	2,136 0,81				
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8				
148	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95				
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>29,55</b>	<b>28,7</b>	<b>757,32</b>	<b>0,231</b>	<b>0,217</b>	<b>35,917</b>	<b>137,436</b>	<b>6,696</b>				

День: День 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		Минеральные						
			жиры	белки		углевод ы	В1	В2	Ca	С	Fe			
	<b>ОБЕД</b>													
25	Помидоры свежие	30,	0,	1,44	29,7	0,02	0,02	15,46	27,94	0,35				
886	Суп картофельный с горохом	250,	5,5	11,75	176,75	0,25	0,08	5,33	59,80	2,65				
110а	Биточки из цыплят	80	11,68	14,32	211,2	0,08	0,16	0,32	33,92	1,12				
58	Пюре картофельное	150,	4,68	3,26	123,9	0,105	10,53	3,135	55,08	0,735				
126	Напиток лимонный	200	0,01	0,31	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888				
148	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95				
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>22,47</b>	<b>34,38</b>	<b>721,01</b>	<b>0,548</b>	<b>10,831</b>	<b>24,52</b>	<b>218,92</b>	<b>7,693</b>				

День: День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		Минеральные					
			жиры	белки		углевод ы	В1	В2	С	Са	Fe		
	<b>ОБЕД</b>												
33	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60,	4,25	0,99	2,95	54,46	0,02	0,02	15,46	27,94	0,35		
75	Рассольник домашний со сметаной	260,	10,53	9,9	12,32	185,1	0,08	0,05	4,75	22,00	0,75		
192	Тефтели куриные в соусе	120 (80 / 40)	13,2	14,9	14,3	235,23	0,089	0,17	0,72	42,7	1,24		
186	Макароны отварные с маслом сливочным	155,	7,65	5,85	31,2	227,13	0,06	0,03	0,	6,9	0,81		
126	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888		
148	Хлеб ржаной	50,	0,5	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95		
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>36,24</b>	<b>35,25</b>	<b>102,24</b>	<b>881,38</b>	<b>0,337</b>	<b>0,316</b>	<b>21,21</b>	<b>141,72</b>	<b>5,988</b>		

День: День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки		углеводы	B1	B2	C	Ca
33	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60,	4,25	0,99	54,46	0,02	0,02	15,46	27,94	0,35
886	Суп рыбный из консервов	265,	2,6	10,18	150,85	0,10	0,10	8,03	107,90	1,30
237	Сосиска отварная	58,	14,4	10,2	160,5	0,00	0,09	30,10	11,41	0,63
186	Макароны отварные с маслом сливочным	155,	7,65	5,85	227,13	0,06	0,03	0,	6,9	0,81
126	Напиток лимонный	200	0,01	0,31	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888
148	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	82,7	0,09	0,04	0,	7,	1,95
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>29,51</b>	<b>30,83</b>	<b>772,4</b>	<b>0,273</b>	<b>0,286</b>	<b>53,865</b>	<b>185,83</b>	<b>5,928</b>

День: День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки		углеводы	B1	B2	C	Ca
25	Помидоры свежие	30,	0,	1,44	29,7	0,02	0,02	15,46	27,94	0,35
59	Борщ с картофелем	250,	5,75	2,57	159,95	0,03	0,03	20,03	50,20	0,65
33	Греча по - купечески	190,	14,4	10,2	160,5	0,00	0,09	30,10	11,41	0,63
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
148	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>20,75</b>	<b>17,71</b>	<b>488,85</b>	<b>0,135</b>	<b>0,182</b>	<b>65,585</b>	<b>119,05</b>	<b>4,38</b>

День: День 8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки		углевод	B1	B2	C	Ca
	<b>ОБЕД</b>									
53	Огурец соленый	60,	2,82	0,55	41,76	0,01	0,01	3,31	10,90	0,37
886	Суп картофельный с горохом	250,	5,5	11,75	176,75	0,25	0,08	5,33	59,80	2,65
192	Котлета из мяса кур	80	11,68	14,32	211,2	0,08	0,16	0,32	33,92	1,12
58	Пюре картофельное	150,	4,68	3,26	123,9	0,105	10,53	3,135	55,08	0,735
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
148	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>25,28</b>	<b>33,38</b>	<b>692,31</b>	<b>0,537</b>	<b>10,823</b>	<b>12,092</b>	<b>189,196</b>	<b>7,621</b>

День: День 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки		углеводы	B1	B2	C	Ca
	<b>ОБЕД</b>									
25	Огурец порционно соленый (или свежий)	30,	0,24	0,03	7,	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
66	Щи из свежей капусты со сметаной	260,	5,75	2,57	159,95	0,03	0,03	20,03	50,20	0,65
хп.	Шницель мясной	80,	11,3	15,79	177,08	0,036	0,096	0,432	22,896	2,136
315	Рис отварной	150,	6,6	3,45	208,7	0,02	0,02	0,00	1,14	0,45
126	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888
148	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>24,5</b>	<b>25,45</b>	<b>732,19</b>	<b>0,183</b>	<b>0,191</b>	<b>22,237</b>	<b>123,316</b>	<b>6,254</b>

День 10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные					
			жиры	белки		углевод ы	B1	B2	C	Ca	Fe			
	<b>ОБЕД</b>													
33	Салат из свеклы	60,	4,98	0,84	63,6	0,01	0,02	1,14	19,26	0,72				
192	Суп вермишелевый с цыпленком	265,	5,5	11,75	176,75	0,25	0,08	5,33	59,80	2,65				
95	Голубцы ленивые	158(108/50)	14,4	10,2	160,5	0,00	0,09	30,10	11,41	0,63				
126	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888				
148	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95				
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>25,49</b>	<b>26,4</b>	<b>67,104</b>	<b>0,355</b>	<b>0,236</b>	<b>36,845</b>	<b>132,65</b>	<b>6,838</b>				
<b>Химический состав в среднем за 1 день</b>														
			<b>Жиры, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>B1, мг</b>	<b>B2, мг</b>	<b>C, мг</b>	<b>Ca, мг</b>	<b>Fe, мг</b>			
			<b>238,78</b>	<b>289,65</b>	<b>809,426</b>	<b>7183,91</b>	<b>3,134</b>	<b>23,031</b>	<b>525,387</b>	<b>1491,404</b>	<b>57,564</b>			