

Примерное 10-тидневное меню (завтрак) для организации питания в зимне - весенний период 2020 - 2021 гг.
 в 1 - 4 классах , составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко
 День: День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Интервитамин ДД			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК												
68	Каша молочная ("Дружба") с маслом слив.	210.	10,18	6,32	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54		
29	Сыр порционный	20	5,36	5,2	0,	70,4	0,006	0,076	0,56	208,	0,24		
136	Чай с сахаром, лимоном	207,	0,	0,3	15,2	60,	0,	0,006	0,	12,	0,8		
147	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48		
	Фрукт	150,	0,54	0,285	22,87	80,	0,06	0,045	18,	24,	3,3		
	ИТОГО ЗАВТРАК:		17,24	15,105	84,97	538,36	0,19	0,339	19,46	435,4	5,36		

День: День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Интервитамин ДД			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК												
149	Яйцо вареное	1шт.	4,6	5,1	0,3	63,	0,001	0,012	0,	2,4	0,02		
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150 / 20	14,03	20,06	23,82	303,53	0,08	7,09	2,25	90,62	0,59		
126	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888		
147	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	96,76	0,	0,01	0,28	24,68	0,69		
	ИТОГО ЗАВТРАК:		15,2	23,37	68,75	560,05	0,083	7,106	2,81	139,98	2,168		

День: День 3

№ рец.	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	Fe		
	ЗАВТРАК												
25	Огурец порционно свежий (или соленый)	30,	0,4	0,05	0,85	7,	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3		
276	Жаркое по-домашнему	220(60/160)	18,75	19,21	32,53	410,2	0,16	0,25	10,02	86,43	3,31		
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8		
148	Хлеб ржаной	30,	0,36	1,98	10,26	49,62	0,054	0,024	0,	10,5	1,17		
	ИТОГО ЗАВТРАК:		19,51	21,44	57,64	522,82	0,224	0,29	12,52	120,43	5,58		

День: День 4

№ рец.	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	Fe		
	ЗАВТРАК												
5	Промидоры свежие	30,	0,	1,44	6,3	29,7	0,02	0,02	15,46	27,94	0,35		
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	30,	0,36	1,98	10,26	49,62	0,054	0,024	0,	10,5	1,17		
	ИТОГО ЗАВТРАК:		21,22	24,48	86,43	638,44	0,226	0,25	16,46	112,72	4,458		

День: День 5

№ рец.	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	Fe		
	ЗАВТРАК												
33	Салат из свеклы	60,	4,98	0,84	5,4	63,6	0,01	0,02	1,14	19,26	0,72		
192	Котлета из мяса кур	80,	11,68	14,32	12,16	211,2	0,08	0,16	0,32	33,92	1,12		
315	Рис отварной	150,	6,6	3,45	27,3	208,7	0,02	0,02	0,00	1,14	0,45		
разл.	Сок	200	0,01	0,31	27,37	96,76	0,	0,001	0,028	0,28	0,68		
148	Хлеб ржаной	30,	0,36	1,98	10,26	49,62	0,054	0,024	0,	10,5	1,17		
	ИТОГО ЗАВТРАК:		23,63	20,9	82,49	629,88	0,169	0,227	1,488	65,1	4,14		

День: День 6

№ рец.	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	Fe	
	ЗАВТРАК											
29	Сыр порционный	25,	6,7	6,5	0,	100,8	0,008	0,095	0,7	260,	0,3	
1686	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	210.	5,8	6,	43,8	248,	0,00	0,20	0,60	112,60	0,60	
136	Какао на молоке	200	0,01	0,31	24,37	56,	0,	0,006	0,	12,	0,52	
136	Фрукт	150,	0,54	0,285	22,87	80,	0,06	0,045	18,	24,	3,3	
147	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48	
	ИТОГО ЗАВТРАК:		1,71	3,595	67,8	240,8	0,104	0,063	18,	43,6	4,3	

День: День 7

№ рец.	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	Fe	
	ЗАВТРАК											
33	Салат из свеклы	60,	4,98	0,84	5,4	63,6	0,01	0,02	1,14	19,26	0,72	
186	"Ежики" мясные	120,	14,76	19,08	43,35	388,6	0,23	0,17	0,29	29,5	5,97	
136	Напиток лимонный	200	0,	0,1	24,2	93,	0,	0,006	0,	12,	0,52	
	Хлеб ржаной	30,	0,36	1,98	10,26	49,62	0,054	0,024	0,	10,5	1,17	
	ИТОГО ЗАВТРАК:		20,1	22,	83,21	594,82	0,296	0,224	1,43	71,26	8,38	

День: День 8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры г	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
25	Огурец порционно свежий (или соленый)	20,	0,27	0,033	0,57	5,04	0,007	0,007	1,667	7,67	0,2
95	Гуляш из свинины	110.	14,76	19,08	43,35	388,6	0,23	0,17	0,29	29,5	5,97
186	Макароны отварные с маслом сливочным	155.	7,65	5,85	31,2	227,13	0,06	0,03	0,	6,9	0,81
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
148	Хлеб ржаной	30,	0,36	1,98	10,26	49,62	0,054	0,024	0,	10,5	1,17
	ИТОГО ЗАВТРАК:		23,04	27,143	99,38	726,39	0,351	0,237	1,957	66,57	8,95

День: День 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры г	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
33	Сосиска отварная	58,	14,4	10,2	0,084	160,5	0,00	0,09	30,10	11,41	0,63
186	Омлет натуральный	160,	13,6	11,77	4,8	187,43	0,061	0,45	0,27	151,2	1,98
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
147	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
	ИТОГО ЗАВТРАК:		29,16	25,17	39,444	508,73	0,105	0,559	30,37	182,21	3,89

День: День 10

№ рец.	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	Fe	
	ЗАВТРАК											
25	Сельдь соленая	25,	3,9	3,	0,3	51,	0,006	0,006	1,67	7,67	0,42	
n/p	Биточки из цыплят	80,	11,68	14,32	12,16	211,2	0,08	0,16	0,32	33,92	1,12	
58	Пюре картофельное	150,	4,68	3,26	8,04	123,9	0,105	10,53	3,135	55,08	0,735	
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	30,	0,36	1,98	10,26	49,62	0,054	0,024	0,	10,5	1,17	
	ИТОГО ЗАВТРАК:		20,63	22,87	55,13	532,48	0,248	10,726	5,405	131,85	4,333	

ИТОГО ЗАВТРАК в среднем за 10 дней:	19,66	20,87	67,080	549,00	0,17	3,08	11,66	169,28	4,83
--	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------