|  |
| --- |
| Примерное меню |
| горячего питания (завтраки) учащихся 12 лет и старше общеобразовательных школ города Орла  |
| **Неделя 1**  | **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 |
| Каша рисовая молочная | 200 | 6,15 | 18,7 | 57,5 | 410,9 | 0,05 |   | 44 | 2,6 | 27 | 130,6 | 15,7 | 0,5 |
| Бутерброд с сыром | 20/15 | 5 | 5 | 10 | 106,7 | 0,04 | 0,11 | 43 | 0,4 | 136 | 24,5 | 12,25 | 0,55 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |   | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 52 | 0,03 | - |   | 0,3 | 4,5 | 17,5 | 2 | 0,2 |
| **Итого** |   | **12,65** | **24,30** | **91,50** | **625,60** | **0,120** | **7,61** | **87,00** | **3,30** | **179,50** | **180,60** | **35,95** | **2,05** |
| **Неделя 1**  | **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 |
| Тефтели с соусом | 100/50 | 16,32 | 14 | 0,72 | 149,6 | 0,024 |  - | 0,96 |  -  | 38,8 | 125,6 | 21,6 | 0,96 |
| Макароны отварные | 180 | 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** |   | **19,77** | **20,3** | **56,62** | **444,9** | **0,208** | **7,5** | **0,96** | **2,02** | **78,4** | **280,6** | **112,8** | **3,36** |
| **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 |
| Омлет натуральный  | 200 | 13,7 | 12,26 | 12,15 | 213,7 | 0,06 | 0,18 | 0,03 | 1,57 | 39,4 | 146,2 | 23,6 | 1,02 |
| Огурец свеж порц | 60 | 6,48 | 0,72 | 36 | 176,8 | 0,072 | 0,024 | 0 | 0,963 | 12 | 43,2 | 10,8 | 0,7 |
| Чай с сахаром и лимоном | 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** |   | **23,18** | **14,18** | **82,15** | **550,50** | **0,192** | **7,70** | **0,03** | **3,13** | **72,40** | **232,40** | **44,40** | **2,92** |
| **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 | Mg | Fe |
| Каша пшённая молочная | 200 | 11,3 | 5,6 | 13,3 | 147,3 | 0,08 | 0,12 | 10,1 | 2,5 | 58,5 | 157,5 | 30,3 | 1,1 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| Компот из фруктов с вит С | 200 |   | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Фрукты св. (по сезону) | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,75 | 70,5 | 0,039 | 15 | 7 | 0,3 | 24 | 17 | 14 | 1 |
| **Итого** |  | **18,14** | **8,24** | **73,80** | **441,70** | **0,320** | **14,34** | **20,90** | **3,34** | **127,50** | **301,30** | **76,30** | **2,90** |
| **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 |
| Котлета куриная | 100 | 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  | 180 | 4,32 | 6,24 | 45,12 | 256,8 | 0,036 |   |   | 1,8 | 18 | 92,4 | 32,4 | 0,72 |
| 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** |  | **21,02** | **19,70** | **91,27** | **630,50** | **0,16** | **7,68** | **0,03** | **3,97** | **78,40** | **281,60** | **66,00** | **2,94** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1**  | **День 6** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. |   | Витамины (мг) |   | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Биточки рыбные |  100 | 12,95 | 14,63 | 43,7 | 475 | 0,11 |   | 20 |   | 124 | 32 |   |   |
| Картофельное пюре | 180 | 0,6 | 0,6 | 14,75 | 70,5 | 0,039 | 15 | 7 | 0,3 | 24 | 17 | 14 | 1 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |   | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 60 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **13,55** | **15,23** | **72,45** | **601,5** | **0,149** | **22,5** | **27** | **0,3** | **160** | **57** | **20** | **1,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| Макароны с сыром | 150/10 | 6,15 | 18,7 | 57,5 | 410,9 | 0,05 |   | 44 | 2,6 | 27 | 130,6 | 15,7 | 0,5 |
| Бутерброд с сыром | 15/20 | 5 | 5 | 10 | 106,7 | 0,04 | 0,11 | 43 | 0,4 | 136 | 24,5 | 12,25 | 0,55 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |   | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/40 | 1,5 | 0,6 | 10 | 52 | 0,03 | - |   | 0,3 | 4,5 | 17,5 | 2 | 0,2 |
| **Итого** |  | **12,65** | **24,3** | **91,5** | **625,6** | **0,12** | **7,61** | **87** | **3,3** | **179,5** | **180,6** | **35,95** | **2,05** |
| **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 |
| Каша манная молочная  | 200 | 27,9 | 7,7 | 27,3 | 274,5 | 0,12 | 0,45 | 0,09 | 1,5 | 198 | 297 | 20 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 4,2 | 2,7 | 2,1 | 0,39 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 |   | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Фрукты св. (по сезону) | 100 | 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. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Котлета куриная | 100 | 11,2 | 10,1 | 13,2 | 189 | 0,06 | 2 | 14,1 |   | 20,1 | 128,8 | 17,89 | 1,06 |
| Каша гречневая | 200 | 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** |  | **14,65** | **16,4** | **69,1** | **484,3** | **0,244** | **9,5** | **14,1** | **2,02** | **59,7** | **283,8** | **109,09** | **3,46** |
| **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 |
| биточки рыбные | 100 | 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  | 180 | 4,32 | 6,24 | 45,12 | 256,8 | 0,036 |   |   | 1,8 | 18 | 92,4 | 32,4 | 0,72 |
| 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** |  | **18,62** | **13,04** | **92,42** | **564,10** | **0,18** | **7,62** | **10,10** | **4,90** | **97,50** | **292,90** | **72,70** | **3,02** |
| **Неделя 2**  | **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 |
| Биточки мясные рубленые | 100 | 12,78 | 10,23 | 11,7 | 191,2 | 0,06 | 0 | 2,25 | 0,67 | 20,9 | 115,8 | 23,6 | 1,3 |
| Картофельное пюре | 180 | 6,48 | 0,72 | 36 | 176,8 | 0,072 | 0,024 | 0 | 0,963 | 12 | 43,2 | 10,8 | 0,7 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 |   | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **22,26** | **12,15** | **81,7** | **528** | **0,19** | **7,524** | **2,25** | **2,233** | **53,9** | **202** | **44,4** | **3,2** |
| **Неделя 2**  | **День 6** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Оладьи с маслом сл. и сахаром  | 150/5/5 | 12 | 15,8 | 47,6 | 458 | 0,115 |   | 22 |   | 138 | 37 |   |   |
| Фрукты св. (по сезону) | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,75 | 70,5 | 0,039 | 15 | 7 | 0,3 | 24 | 17 | 14 | 1 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |   | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **12,6** | **16,4** | **76,35** | **584,5** | **0,154** | **22,5** | **29** | **0,3** | **174** | **62** | **20** | **1,8** |
|  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего в среднем за 1 день 2-х недель** |   | **18,14** | **16,05** | **79,53** | **546,68** | **0,25** | **12,10** | **23,79** | **2,55** | **124,92** | **223,29** | **56,64** | **2,71** |