

20-дневное меню школьных обедов для обучающихся 1-4 классов

Возрастная группа: с 7 до 11 лет

Сезон: осенний

Вариант № 1

ДЕНЬ № 1

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|--|----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Помидоры порционные | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,8 | 0,024 | 12 | 0,3 | 0 | 4,8 | 21 | 0 | 0,3 |
| 46 | Суп – пюре из овощей с гречками | 200/10 | 3,2 | 7,4 | 15,6 | 141,6 | 0,08 | 6,48 | 0,018 | 0,18 | 64,28 | 95,42 | 25,46 | 0,88 |
| 58 | Филе птицы запеченное с овощами | 90 | 12,39 | 14,03 | 2,55 | 188,2 | 0,07 | 20,31 | 0,06 | 0 | 18,12 | 104,28 | 18 | 1,17 |
| 209 | Булгур отварной с маслом | 150 | 5,8 | 5,1 | 26,1 | 172,8 | 1,08 | 0 | 0 | 0,9 | 25,09 | 141,9 | 78,31 | 1,18 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108 | 0,05 | 0 | 0 | 0,08 | 16,65 | 98,1 | 29,25 | 1,26 |
| 120 | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0,07 | 8,5 | 30 | 10,25 | 0,57 |
| 107 | Сок фруктовый (мультифрут) | 200 | 0 | 0 | 0,2 | 94,4 | 0,08 | 50 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за прием пищи: | 780 | 26,66 | 27,23 | 75,92 | 764,12 | 1,404 | 88,89 | 0,438 | 1,23 | 137,44 | 490,7 | 161,27 | 5,36 |
| | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 32,5 | | | | | | | | |

ДЕНЬ № 2

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|---|----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат овощной (капуста свежая, помидор, огурец) | 60 | 1,02 | 4,9 | 5,4 | 70,8 | 0,03 | 7,3 | 0,017 | 0,2 | 31,15 | 26,9 | 12,8 | 0,61 |
| 37 | Суп картофельный с мясом | 200 | 6 | 5,4 | 10,8 | 115,6 | 0,1 | 10,7 | 0 | 0,18 | 33,14 | 77,04 | 27,32 | 1,02 |
| 92 | Котлета мясная с тыквой (говядина, курица, тыква) | 90 | 15 | 13 | 7,3 | 206,1 | 0,05 | 1,54 | 0 | 0,17 | 14,55 | 132,42 | 16,33 | 1,92 |
| 54 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2 | 5,1 | 33,9 | 210,3 | 0,21 | 0 | 0 | 1,74 | 14,55 | 208,87 | 139,99 | 4,68 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 |
| 120 | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0,07 | 8,5 | 30 | 10,25 | 0,57 |
| 95 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый) | 200 | 0 | 0 | 24,4 | 81,4 | 0,16 | 9,18 | 0,16 | 0,8 | 0,78 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за прием пищи: | 755 | 32,77 | 28,88 | 104,36 | 801,52 | 0,6 | 28,82 | 0,177 | 3,21 | 113,77 | 540,63 | 226,19 | 9,64 |
| | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 34,1 | | | | | | | | |

ДЕНЬ № 3

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|--|----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 208 | Салат из морской капусты | 60 | 0,44 | 5,22 | 2,97 | 60,6 | 0,02 | 2,02 | 0,67 | 2,62 | 21,75 | 31,41 | 68,94 | 6,42 |
| 48 | Уха с рыбой (минтай) | 200 | 7,2 | 6,4 | 8 | 117,6 | 0,1 | 15,44 | 0 | 0,44 | 46,07 | 100,14 | 27,04 | 0,86 |
| 89 | Гуляш (свинина) | 90 | 13,66 | 22,45 | 3,3 | 272,07 | 0,37 | 0,95 | 0 | 0,5 | 12,6 | 141,7 | 26,08 | 1,54 |
| 53 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,3 | 4,95 | 32,25 | 186,45 | 0,03 | 0 | 0 | 1,72 | 4,95 | 79,83 | 26,52 | 0,52 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 |
| 120 | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0,07 | 8,5 | 30 | 10,25 | 0,57 |
| 100 | Компот фруктово-ягодный (вишня) | 200 | 0,2 | 0 | 15,56 | 63,2 | 0 | 1,2 | 0 | 0,06 | 6,9 | 5,5 | 5,24 | 0,04 |
| | Итого за прием пищи: | 755 | 28,35 | 39,5 | 84,64 | 817,24 | 0,57 | 19,71 | 0,67 | 5,46 | 111,87 | 453,98 | 183,57 | 10,79 |
| | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 34,8 | | | | | | | | |