

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

Возрастная группа: с 7 до 11 лет

Сезон: осенний

Вариант № 2

ДЕНЬ № 1

*	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кДж	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
п/п*	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
о/о**	46/1	Суп из овощей с гречками	200/10	3,2	7,4	15,6	141,6	0,08	6,48	0,018	0,18	64,28	47,71	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	20,27	27,23	75,92	764,12	1,404	88,89	0,438	1,23	137,44	490,7	161,27	5,36
		Итого за прием пищи:	780	23,47	13,2	73,37	764,12	1,334	68,58	0,378	1,23	119,32	338,71	143,27	4,19
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,52								
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,52								

ДЕНЬ № 2

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		ОБЕД													
	19	Маринад из моркови	60	1,2	4,2	6,18	67,92	0,036	7,44	0	2,23	24,88	42,95	26,03	0,77
	37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,60	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02
п/п*	92	Котлета мясная с тыквой (говядина, курица, тыква)	90	15	13	7,3	206,10	0,05	1,54	0	0,17	14,55	132,42	16,33	1,92
о/о**	88	Мясо тушеное (говядина)	90	18	16,6	2,9	232,80	0,05	0,56	0	0,8	11,7	170,77	22,04	2,5
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,30	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	81,40	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
		Итого за прием пищи:	755	32,95	28,18	105,14	798,64	0,606	28,96	0,16	5,24	107,5	556,68	239,42	9,8
		Итого за прием пищи:	755	35,95	31,78	100,74	825,34	0,606	27,98	0,16	5,87	104,65	595,03	245,13	10,38
		Доля суточной потребности в энергии, %					33,98								
		Доля суточной потребности в энергии, %					35,12								

ДЕНЬ № 3

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		ОБЕД													
	214	Морская капуста	60	0,27	5,26	0,82	51,55	0,02	1,09	1,37	2,67	22	30,34	93,48	8,82
	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	28,18	39,54	82,49	808,19	0,57	18,78	1,37	5,51	112,12	452,91	208,11	13,19
		Доля суточной потребности в энергии, %					34,39								