

Примерное 2-х недельное меню  
горячего питания (Вариант 1.)  
для учащихся с 7 до 11 лет (1-4 класс)

№ п/п	Наименование	Выход		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	
		г	г				В1, мг	С, мг	А, мкг	Емг.ток.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг		Fe, мг
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>															
<b>День 1</b>															
1	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,005	0,105	39,00	0,08	150,00	75,00	5,25	0,11	С6.2015 г. № 15
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	С6.2015 г. № 14
3	Каша гречневая молочная	200	8,87	4,87	31,40	202,66	0,18	1,04	19,20	0,26	133,75	229,43	107,12	3,23	С6.2015 г. № 171
4	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	59,94	0	0,27	0	0	0,48	22,13	11,73	0,05	С6.2015 г. № 376
5	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0	0,39	0,73	290,23	352,66	134,00	3,72	
	<b>Итого:</b>		<b>14,63</b>	<b>9,54</b>	<b>61,15</b>	<b>387,70</b>	<b>0,22</b>	<b>1,415</b>	<b>58,20</b>	<b>0,73</b>	<b>290,23</b>	<b>352,66</b>	<b>134,00</b>	<b>3,72</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>14,63</b>	<b>9,54</b>	<b>61,15</b>	<b>387,70</b>	<b>0,22</b>	<b>1,415</b>	<b>58,20</b>	<b>0,73</b>	<b>290,23</b>	<b>352,66</b>	<b>134,00</b>	<b>3,72</b>	
<b>День 2</b>															
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	С6.2015 г. № 14
2	Омлет натуральный	140	10,63	16,23	2,04	196,74	0,07	0,390	305,56	3,50	82,16	212,55	15,19	2,05	С6.2015 г. № 210
3	Зеленый горошек отварной консервированный	25	2,98	4,32	6,22	75,58	0,10	9,500	4,76	0,06	20,20	16,45	5,39	0,68	С6.2015 г. № 131
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,57	3,33	17,87	155,67	0,06	1,300	0	0	125,39	132,00	29,33	0,53	С6.2015 г. № 379
5	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0	0,39	0,73	290,23	352,66	134,00	3,72	
	<b>Итого:</b>		<b>19,51</b>	<b>32,37</b>	<b>40,97</b>	<b>573,29</b>	<b>0,26</b>	<b>11,19</b>	<b>350,32</b>	<b>4,05</b>	<b>236,15</b>	<b>390,10</b>	<b>59,81</b>	<b>3,61</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>19,51</b>	<b>32,37</b>	<b>40,97</b>	<b>573,29</b>	<b>0,26</b>	<b>11,19</b>	<b>350,32</b>	<b>4,05</b>	<b>236,15</b>	<b>390,10</b>	<b>59,81</b>	<b>3,61</b>	
<b>День 3</b>															
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	С6.2015 г. № 14
2	Рыба припущенная в молоке	80/10	15,95	9,16	0,87	149,76	0,11	1,456	9,94	2,89	45,06	137,29	31,31	0,89	С6.2015 г. № 228
3	Картофельное пюре	150	3,24	5,43	16,53	127,93	0,16	23,893	3,84	0,13	41,07	86,60		1,18	С6.2015 г. № 312
4	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	15,20	61,10	0	2,13	0	0	0,48	23,20	12,27	0,05	С6.2015 г. № 377
5	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0	0,39	0,73	290,23	352,66	134,00	3,72	
	<b>Итого:</b>		<b>21,53</b>	<b>14,84</b>	<b>47,36</b>	<b>409,29</b>	<b>0,3</b>	<b>29,479</b>	<b>13,78</b>	<b>3,41</b>	<b>92,61</b>	<b>273,19</b>	<b>53,48</b>	<b>2,45</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>21,53</b>	<b>14,84</b>	<b>47,36</b>	<b>409,29</b>	<b>0,30</b>	<b>29,48</b>	<b>13,78</b>	<b>3,41</b>	<b>92,61</b>	<b>273,19</b>	<b>53,48</b>	<b>2,45</b>	
<b>День 4</b>															
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	С6.2015 г. № 14
2	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	200/15	22,39	21,22	70,33	562,07	0,14	1,72	93,67	3,40	368,75	377,97	57,95	1,44	С6.2015 г. № 224
3	Каша с молоком	200	3,87	3,80	25,07	149,96	0,04	1,300	24,40	0	121,48	124,56	21,34	0,16	С6.2015 г. № 382
4	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0	0,39	0,73	290,23	352,66	134,00	3,72	
	<b>Итого:</b>		<b>28,59</b>	<b>33,51</b>	<b>110,24</b>	<b>857,33</b>	<b>0,21</b>	<b>3,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>498,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,95</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>28,59</b>	<b>33,51</b>	<b>110,24</b>	<b>857,33</b>	<b>0,21</b>	<b>3,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>498,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,95</b>	
<b>День 5</b>															
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	С6.2015 г. № 14
2	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,23	15,37	17,83	250,52	0,08	0,210	103,68	0,96	309,78	181,87	18,28	0,90	С6.2015 г. № 204
3	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	59,94	0	0,27	0	0	0,48	22,13	11,73	0,05	С6.2015 г. № 376
4	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0	0,39	0,73	290,23	352,66	134,00	3,72	
	<b>Итого:</b>		<b>12,56</b>	<b>23,86</b>	<b>47,66</b>	<b>455,76</b>	<b>0,11</b>	<b>0,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>318,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,30</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>12,56</b>	<b>23,86</b>	<b>47,66</b>	<b>455,76</b>	<b>0,11</b>	<b>0,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>318,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,30</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>19,36</b>	<b>22,82</b>	<b>61,48</b>	<b>536,67</b>	<b>0,22</b>	<b>9,12</b>	<b>84,46</b>	<b>1,64</b>	<b>287,26</b>	<b>203,19</b>	<b>49,46</b>	<b>2,61</b>	

## 2 НЕДЕЛЯ

День 1

1 Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,60	0,005	0,105	39,00	0,08	150,00	75,00	5,25	0,11	С6.2015 г. № 15
2 Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	С6.2015 г. № 14
3 Каша вязкая пшеница с маслом сливочным	200/10	8,7	13,42	42,69	326,33	0,25	1,300	52,7	0,76	136,08	213,47	43,11	1,49	С6.2015 г. № 173
4 Чай фруктовый	200	0,06	0,01	15,20	61,10	0	2,13	0	0	0,48	23,20	12,27	0,05	С6.2015 г. № 377
5 Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0	0	0,39	6,00	26,10	9,90	0,33	
<b>Итого:</b>		<b>14,52</b>	<b>18,1</b>	<b>72,65</b>	<b>512,53</b>	<b>0,29</b>	<b>3,535</b>	<b>91,7</b>	<b>1,23</b>	<b>292,56</b>	<b>337,77</b>	<b>70,53</b>	<b>1,98</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>14,52</b>	<b>18,1</b>	<b>72,65</b>	<b>512,53</b>	<b>0,29</b>	<b>3,535</b>	<b>91,7</b>	<b>1,23</b>	<b>292,56</b>	<b>337,77</b>	<b>70,53</b>	<b>1,98</b>	

День 2

1 Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	С6.2015 г. № 14
2 Запеканка рисовая со сметанным соусом	200/15	4,91	10,05	46,19	294,80	0,06	0,016	21,50	1,37	23,18	159,49	36,87	0,91	С6.2015 г. № 185
3 Какао с молоком	200	3,87	3,80	25,07	149,96	0,04	1,300	24,40	0	121,48	124,56	21,34	0,16	С6.2015 г. № 382
4 Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0	0	0,39	6,00	26,10	9,90	0,33	
<b>Итого:</b>		<b>11,11</b>	<b>22,34</b>	<b>86,10</b>	<b>590,06</b>	<b>0,13</b>	<b>1,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>153,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>11,11</b>	<b>22,34</b>	<b>86,10</b>	<b>590,06</b>	<b>0,13</b>	<b>1,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>153,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,42</b>	

День 3

1 Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	С6.2015 г. № 14
2 Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,60	0,005	0,105	39,00	0,08	150,00	75,00	5,25	0,11	С6.2015 г. № 15
3 Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200/10	8,92	14,04	39,14	318,54	0,27	1,300	54,8	0,73	148,58	264,86	72,05	1,94	С6.2015 г. № 173
4 Чай с сахаром	200	0	0	14,99	59,94	0	0,27	0	0	0,48	22,13	11,73	0,05	С6.2015 г. № 376
5 Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0	0	0,39	6,00	26,10	9,90	0,33	
<b>Итого:</b>		<b>14,68</b>	<b>18,71</b>	<b>68,89</b>	<b>503,58</b>	<b>0,31</b>	<b>1,675</b>	<b>93,8</b>	<b>1,2</b>	<b>305,06</b>	<b>388,09</b>	<b>98,93</b>	<b>2,43</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>14,68</b>	<b>18,71</b>	<b>68,89</b>	<b>503,58</b>	<b>0,31</b>	<b>1,675</b>	<b>93,80</b>	<b>1,20</b>	<b>305,06</b>	<b>388,09</b>	<b>98,93</b>	<b>2,43</b>	

День 4

1 Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	С6.2015 г. № 14
2 Пудинг творожный с изюмом	200	20,56	19,06	33,25	386,67	0,10	0,578	108,33	1,36	209,68	389,66	48,13	1,38	С6.2015 г. № 222
3 Подлива фруктовая	15	12,33	0,01	2,55	10,39	0	0,13	0	0	1,31	0,71	0,30	0,07	С6.2015 г. № 337
4 Кофейный напиток с молоком	200	3,57	3,33	17,87	155,67	0,06	1,300	0	0	125,39	132,00	29,33	0,53	С6.2015 г. № 379
5 Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0	0	0,39	6,00	26,10	9,90	0,33	
<b>Итого:</b>		<b>38,79</b>	<b>30,89</b>	<b>68,51</b>	<b>698,03</b>	<b>0,19</b>	<b>2,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>344,78</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,33</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>38,79</b>	<b>30,89</b>	<b>68,51</b>	<b>698,03</b>	<b>0,19</b>	<b>2,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>344,78</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,33</b>	

День 5

1 Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	С6.2015 г. № 14
2 Выточка (мясо или птица)	80	11,99	6,07	10,68	145,32	0,08	0,250	41,12	2,32	32,93	73,22	15,13	0,97	С6.2005 г. № 53
3 Макароны изделия отварные	150	5,69	0,69	29,65	147,59	0,09	0	0	1,95	11,24	34,50	7,50	0,85	С6.2015 г. № 202
4 Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	15,20	61,10	0	2,13	0	0	0,48	23,20	12,27	0,05	С6.2015 г. № 377
5 Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0	0	0,39	6,00	26,10	9,90	0,33	
<b>Итого:</b>		<b>20,07</b>	<b>15,26</b>	<b>70,37</b>	<b>499,31</b>	<b>0,20</b>	<b>2,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>53,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,22</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>20,07</b>	<b>15,26</b>	<b>70,37</b>	<b>499,31</b>	<b>0,20</b>	<b>2,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>53,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,22</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>19,83</b>	<b>21,06</b>	<b>73,30</b>	<b>560,70</b>	<b>0,22</b>	<b>2,18</b>	<b>37,10</b>	<b>0,49</b>	<b>229,70</b>	<b>145,17</b>	<b>33,89</b>	<b>2,08</b>	