

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов в 2022 году
(по 87,00 руб.)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7 - 11 лет	Пищевые вещества, г			Энерг ценн, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества		
		Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Fe	
1 День											
Завтрак											
Овоши по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54	
Котлета "Дружба" мясо-куриная	100	15,3	11	13,3	213,4	0,13	0,4	0,0000	50	2,3	
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,72	4,87	38,11	211,15	0,03	0,27	0,0000	6,9	0,022	
Чай Каркаде	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	
Итого день:		24,33	17,2	93,13	634,84	0,278	1,87	15,1000	81,4	4,942	
2 День											
Завтрак											
Запеканка творожная со стуженным молоком	75/10	12,65	11,12	16,8	217,88	0,06	0,45	0,0000	114,75	0,56	
Фрукт	1 шт	0,7	5,1	3,4	82	0,02	1	8,1000	21	0,2	
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,02	0,08	0,2000	105	0,07	
Масло сливочное коровье	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	0,0000	2	0	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	
Итого день:		20,9	27,24	61,62	594,94	0,208	2,73	8,3000	266,75	3,32	
3 День											
Завтрак											
Овоши по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54	
Котлета рыбная	90	11,57	1,41	9	94,97	0,06	1,28	0,0000	47,57	0,54	
Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,55	4,95	29,55	184,95	0,06	0,75	0,0000	12	1,05	
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,7	0,01	0,4	0,2000	20,1	0,69	

Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Гуляш из мяса птицы	50/50	9,5	11,07	2,21	146,47	0,028	0,43	0,3600	17,86	0,83
Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,85	6,62	39,21	251,82	0,21	0,63	0,0000	16,65	4,71
Кисель из концентратов витаминизированный	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		23	19,01	76,64	582,49	0,346	2,26	15,3600	60,21	8,04

8 День

Завтрак										
Макаронные изделия запеченные с сыром	200	10,3	12,4	41,2	318,2	0,07	1,7	0,0000	112	1,53
Фрукт	1 шт	0,7	5,1	3,4	82	0,02	1	8,1000	21	0,2
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,7	0,01	0,4	0,2000	20,1	0,69
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		16,25	18,92	92,42	625,26	0,208	4,3	8,3000	156,31	4,91

9 День

Завтрак										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Жаркое по-домашнему с курицей	200	18,8	14,3	25,8	307,1	0,18	0,6	15,0000	31	3,36
Чай Каркаде	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		24,11	15,75	69,8	517,39	0,334	1,8	30,1000	63,9	6,52

10 День

Завтрак										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Печень куриная, тушенная в соусе	60/50	20	10	5	190	0,3	2,7	4,5000	76	16,7
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,72	4,87	38,11	211,15	0,03	0,27	0,0000	6,9	0,022
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,01	0,7000	111,3	0,65
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		31,67	19,09	84,63	649,35	0,468	4,18	20,2000	218,2	19,862