

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района

День: понедельник

Сезон:

1

Возраст: 7-10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
112-2008	Вермишель молочная с маслом сливочным	200/5	4,69	8,85	17,63	169,83	0,07	1,30	65,10	2,47	131,24	106,67	17,00	0,43
432-2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01		61,00	45,00	7,00	1,00
3-2008	Бутерброд с сыром	20/30	7,95	3,24	14,49	120,50	0,06	0,14	37,40	0,45	206,90	182,10	19,90	0,76
	Итого за Завтрак		14,14	13,39	54,52	397,33	0,15	2,44	102,51	2,92	399,14	333,77	43,90	2,19
	Обед													
76-2008	Борщ с капустой, с картофелем и со сметаной	200/10	1,61	5,35	8,39	98,03	0,04	8,02	220,30	1,91	43,12	47,67	20,89	0,97
239-2008	Котлеты или биточки рыбные	100	12,25	6,32	14,21	165,53	0,10	0,13	5,28	4,14	38,54	174,95	44,54	1,21
366-2008	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,64	1,99	2,28	29,67	0,01	0,20	15,05	0,05	19,11	15,57	2,44	0,05
335-2008	Пюре картофельное	150	3,10	5,40	20,30	141,00	0,14	5,00	40,00	0,2	47,00	85,00	29,00	1,10
431-2008	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	13,12	53,57		2,00	0,10	0,01	2,39	1,10	0,60	0,07
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за Обед		19,89	19,51	78,06	580,60	0,33	15,35	280,73	6,47	159,36	366,69	107,47	4,64
	Итого за день		34,03	32,90	132,58	977,93	0,48	17,79	383,24	9,39	558,50	700,46	151,37	6,83

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон:

1

Возраст: 7-10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
224-2008	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/20	21,25	18,45	31,53	380,93	0,08	0,78	95,66	1,92	254,03	317,41	37,32	0,76
430-2008	Чай с сахаром	200			12,97	51,87					0,39			0,04
Итого за Завтрак			21,25	18,45	44,50	432,80	0,08	0,78	95,66	0,00	254,42	317,41	37,32	0,80
Обед														
99-2008	Суп картофельный с горохом и с гречками	200/10	2,06	4,13	15,62	106,83	0,07	4,66	209,20	2,07	20,33	49,06	19,99	0,87
256-2008	Печень по-строгановски	100	13,77	9,26	6,48	169,96	0,20	13,75	5626,90	0,84	26,09	238,60	16,81	5,22
323-2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,00	30,00	0,3	11,00	78,00	26,00	0,60
402-2008	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	30,81	125,73		0,30	0,45	0,15	17,31	11,55	4,50	0,97
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого за Обед			22,00	18,45	110,37	701,32	0,34	18,71	5866,55	3,42	83,93	419,61	77,30	8,90
Итого за день			43,25	36,90	154,87	1134,12	0,42	19,49	5962,21	3,42	338,35	737,02	114,62	9,70

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон:

1

Возраст: 7-10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
184-2008	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,97	7,72	43,23	267,08	0,07	1,28	54,36	0,23	126,68	156,58	36,05	0,60
433-2008	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	10,00	0	121,00	90,00	14,00	1,00
5-2008	Бутерброд с колбасой п/к	20/30	5,79	7,06	14,53	145,10	0,07			0,47	12,10	54,50	13,90	0,98
Итого за Завтрак			14,66	17,28	82,56	546,18	0,18	2,28	64,36	0,70	259,78	301,08	63,95	2,58
Обед														
100-2008	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200/5	4,45	3,42	16,63	115,41	0,10	13,43	166,40	1,87	21,13	70,72	21,87	1,00
306-2008	Голубцы ленивые (из свинины)	200	17,53	21,37	10,17	316,42	0,09	27,23	3,90	4,94	80,76	217,93	46,41	3,13
411-2008	Кисель плодово-ягодный	200			33,93	130,86					0,78			0,10
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого за Обед			24,22	25,23	80,49	655,49	0,23	40,66	170,30	7,17	111,87	331,05	78,28	5,47
Итого за день			38,88	42,51	163,05	1201,67	0,41	42,94	234,66	7,87	371,65	632,13	142,23	8,05

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон:

1,00

Возраст: 7-10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
254-2008	Сосиска отварная	50	5,50	11,95	0,20	130,50	0,10			0,20	17,50	79,50	10,00	0,90
331-2008	Изделия макаронные отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00	0,06		30,00	0,8	11,00	36,00	7,00	0,80
431-2008	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	13,12	53,57		2,00	0,10	0,01	2,39	1,10	0,60	0,07
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого за Завтрак			12,73	17,09	59,44	444,67	0,19	2,00	30,10	0,48	37,79	148,40	25,10	2,70
Обед														
84-2008	Щи из свежей капусты с картофелем ,со сметаной	200/10	1,57	5,43	6,32	85,21	0,05	14,50	220,62	1,91	43,05	44,36	18,33	0,67
311-2008	Плов из птицы	250	18,43	27,84	54,98	544,52	0,14	5,58	347,60	7,62	32,70	238,02	58,87	1,99
442-2008	Сок разливной	200	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,1	7,00	7,00	4,00	1,40
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого за Обед			22,74	33,81	90,96	765,53	0,24	22,08	568,22	9,89	91,95	331,78	91,20	5,30
Итого за день			35,47	50,90	150,40	1210,20	0,43	24,08	598,32	10,37	129,74	480,18	116,30	8,00

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон:

1

Возраст: 7-10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
224-2008	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/20	21,25	18,45	31,53	380,93	0,08	0,78	95,66	1,92	254,03	317,41	37,32	0,76
430-2008	Чай с сахаром	200			12,97	51,87					0,39			0,04
	Итого за Завтрак		21,25	18,45	44,50	432,80	0,08	0,78	95,66	0,00	254,42	317,41	37,32	0,80
Обед														
91-2008	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,93	5,51	13,91	113,54	0,08	6,07	172,50	1,93	30,00	65,14	20,41	0,78
314-2008	Котлеты рубленые из птицы	100	15,48	14,43	11,83	256,44	0,10	0,74	26,05	5,00	25,93	89,58	23,05	1,61
335-2008	Пюре картофельное	150	3,10	5,40	20,30	141,00	0,14	5,00	40,00	0,2	47,00	85,00	29,00	1,10
411-2008	Кисель плодово-ягодный	200			33,93	130,86					0,78			0,10
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за Обед		22,75	25,78	99,73	734,64	0,36	11,81	238,55	7,29	112,91	282,12	82,46	4,83
	Итого за день		44,00	44,23	144,23	1167,44	0,44	12,59	334,21	7,29	367,33	599,53	119,78	5,63

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: суббота
1

Сезон:
Возраст: 7-10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
184-2008	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,42	7,72	37,74	251,12	0,10	1,28	54,36	0,71	131,84	127,98	21,97	0,59
432-2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01		61,00	45,00	7,00	1,00
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
к/к	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого за Завтрак		12,79	9,82	95,63	524,62	0,21	12,28	74,37	1,50	207,74	227,08	80,87	2,79
	Обед													
99-2008	Суп картофельный с горохом и с гречками	200/10	2,06	4,13	15,62	106,83	0,07	4,66	209,20	2,07	20,33	49,06	19,99	0,87
283-2008	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	9,97	15,90	11,27	228,68	0,06	2,39	36,00	4,31	22,48	113,17	18,27	1,73
323-2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,00	30,00	0,3	11,00	78,00	26,00	0,60
431-2008	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	13,12	53,57		2,00	0,10	0,01	2,39	1,10	0,60	0,07
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за Обед		17,92	25,08	97,47	687,88	0,20	9,05	275,30	6,75	65,40	283,73	74,86	4,51
	Итого за день		30,71	34,90	193,10	1212,50	0,41	21,33	349,67	8,25	273,14	510,81	155,73	7,30

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: понедельник

Сезон:

2

Возраст: 7-10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214-2008	Омлет натуральный	150	14,47	24,16	2,74	286,26	0,08	0,27	337,04	3,71	115,05	248,74	19,13	2,82
430-2008	Чай с сахаром	200			12,97	51,87					0,39			0,04
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
Итого за Завтрак			15,59	24,38	25,59	384,53	0,10	0,27	337,04	3,89	120,04	269,94	24,13	3,48
Обед														
88-2008	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,65	4,94	6,21	77,52	0,05	17,60	197,42	0,18	41,17	41,64	16,81	0,63
312-2008	Цыпленок, тушеный в сметанном соусе	100	19,05	22,80	1,96	289,68	0,10	2,02	48,11	2,82	26,81	167,20	20,33	1,38
325-2008	Рис отварной	150	3,70	6,30	32,80	203,00	0,02		50,00	0,3	3,00	61,00	19,00	0,60
394-2008	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4,00	2,00	0,08	7,12	4,40	3,60	0,95
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого за Обед			26,80	34,64	88,60	777,56	0,22	23,62	297,53	3,44	87,30	316,64	69,74	4,80
Итого за день			42,39	59,02	114,19	1162,09	0,32	23,89	634,57	7,33	207,34	586,58	93,87	8,28

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: вторник

Сезон:

2

Возраст: 7-10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
184-2008	Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	8,22	10,01	36,72	272,69	0,18	1,28	54,36	0,75	146,04	232,55	70,81	1,74
432-2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01		61,00	45,00	7,00	1,00
3-2008	Бутерброд с сыром	20/30	7,95	3,24	14,49	120,50	0,06	0,14	37,40	0,45	206,90	182,10	19,90	0,76
	Итого за Завтрак		17,67	14,55	73,61	500,19	0,26	2,42	91,77	1,20	413,94	459,65	97,71	3,50
Обед														
76-2008	Борщ с капустой, с картофелем и со сметаной	200/10	1,61	5,35	8,39	98,03	0,04	8,02	220,30	1,91	43,12	47,67	20,89	0,97
291-2008	Фрикадельки мясные в томатном соусе	100	9,55	13,08	10,26	199,98	0,05	0,57	32,40	4,07	13,57	99,03	14,95	1,61
331-2008	Изделия макаронные отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00	0,06		30,00	0,8	11,00	36,00	7,00	0,80
431-2008	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	13,12	53,57		2,00	0,10	0,01	2,39	1,10	0,60	0,07
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за Обед		18,95	23,68	82,83	635,38	0,19	10,59	282,80	6,35	79,28	226,20	53,44	4,69
	Итого за день		36,62	38,23	156,44	1135,57	0,45	13,01	374,57	7,55	493,22	685,85	151,15	8,19

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: среда
2

Сезон:
Возраст: 7-10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
224-2008	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/20	21,25	18,45	31,53	380,93	0,08	0,78	95,66	1,92	254,03	317,41	37,32	0,76
430-2008	Чай с сахаром	200			12,97	51,87					0,39			0,04
	Итого за Завтрак		21,25	18,45	44,50	432,80	0,08	0,78	95,66	0,00	254,42	317,41	37,32	0,80
Обед														
к/к	Салат из свеклы с маслом растительным	40	0,54	4,03	3,17	51,08	0,01	3,60	0,72	1,80	14,79	15,86	8,01	0,52
91-2008	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,93	5,51	13,91	113,54	0,08	6,07	172,50	1,93	30,00	65,14	20,41	0,78
258-2008	Жаркое по-домашнему из курицы	250	14,68	17,87	24,21	328,26	0,22	11,12	28,50	3,91	36,83	197,01	50,77	2,47
442-2008	Сок разливной	200	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,1	7,00	7,00	4,00	1,40
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за Обед		19,89	27,95	70,95	628,68	0,36	22,79	201,72	8,00	97,82	327,41	93,19	6,41
	Итого за день		41,14	46,40	115,45	1061,48	0,44	23,57	297,38	8,00	352,24	644,82	130,51	7,21

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: четверг
2

Сезон:
Возраст: 7-10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
184-2008	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,55	8,87	42,93	289,41	0,19	1,25	55,29	0,20	133,61	204,22	55,76	1,52
433-2008	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	10,00	0	121,00	90,00	14,00	1,00
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
к/к	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за Завтрак		14,22	12,07	92,02	540,91	0,31	12,25	70,29	0,79	277,51	331,32	88,66	5,32
	Обед													
99-2008	Суп картофельный с горохом и с гречками	200/10	2,06	4,13	15,62	106,83	0,07	4,66	209,20	2,07	20,33	49,06	19,99	0,87
283-2008	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	9,97	15,90	11,27	228,68	0,06	2,39	36,00	4,31	22,48	113,17	18,27	1,73
323-2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,00	30,00	0,3	11,00	78,00	26,00	0,60
411-2008	Кисель плодово-ягодный	200			33,93	130,86					0,78			0,10
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за Обед		17,87	25,07	118,28	765,17	0,20	7,05	275,20	6,74	63,79	282,63	74,26	4,54
	Итого за день		32,09	37,14	210,30	1306,08	0,51	19,30	345,49	7,53	341,30	613,95	162,92	9,86

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: пятница
2

Сезон:
Возраст: 7-10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
211-2008	Макароны, запеченные с сыром	200	11,23	15,53	44,50	371,04	0,09	0,11	122,89	10,36	165,34	176,49	17,79	1,20
432-2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01		61,00	45,00	7,00	1,00
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого за Завтрак		15,10	17,13	81,39	548,54	0,16	1,11	122,90	10,75	233,24	247,59	34,69	2,80
	Обед													
к/к	Огурец соленый кусочком	10	0,09		0,18	1,38		0,54			2,43	2,52	0,06	
84-2008	Щи из свежей капусты с картофелем ,со сметаной	200/10	1,57	5,43	6,32	85,21	0,05	14,50	220,62	1,91	43,05	44,36	18,33	0,67
314-2008	Котлеты рубленные из птицы	100	15,48	14,43	11,83	256,44	0,10	0,74	26,05	5,00	25,93	89,58	23,05	1,61
335-2008	Пюре картофельное	150	3,10	5,40	20,30	141,00	0,14	5,00	40,00	0,2	47,00	85,00	29,00	1,10
431-2008	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	13,12	53,57		2,00	0,10	0,01	2,39	1,10	0,60	0,07
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за Обед		22,53	25,71	71,51	630,40	0,33	22,78	286,77	7,28	130,00	264,96	81,04	4,69
	Итого за день		37,63	42,84	152,90	1178,94	0,49	23,89	409,67	18,03	363,24	512,55	115,73	7,49

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: суббота
2

Сезон:
Возраст: 7-10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
184-2008	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	10,81	7,70	40,78	270,35	0,13	1,25	53,78	3,09	246,55	212,75	39,03	1,16
430-2008	Чай с сахаром	200			12,97	51,87					0,39			0,04
к/к	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
5-2008	Бутерброд с колбасой п/к	20/30	5,79	7,06	14,53	145,10	0,07			0,47	12,10	54,50	13,90	0,98
Итого за Завтрак			18,10	15,26	89,28	563,32	0,24	11,25	73,78	3,96	267,04	295,25	94,93	2,78
Обед														
98-2008	Суп картофельный с крупой с рыбой -Крупа перловая *	200/10	4,10	2,86	16,34	107,84	0,10	13,26	163,02	1,29	25,92	100,51	28,31	0,96
306-2008	Голубцы ленивые (из свинины)	200	17,53	21,37	10,17	316,42	0,09	27,23	3,90	4,94	80,76	217,93	46,41	3,13
402-2008	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	30,81	125,73		0,30	0,45	0,15	17,31	11,55	4,50	0,97
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого за Обед			24,20	24,69	77,08	642,79	0,23	40,79	167,37	6,74	133,19	372,39	89,22	6,30
Итого за день			42,30	39,95	166,36	1206,11	0,47	52,04	241,15	10,70	400,23	667,64	184,15	9,08
Итого за 12 дней			458,51	505,92	1853,87	13954,13	5,27	293,92	10165,14	105,73	4196,28	7371,52	1638,36	95,62
Итого в среднем за 12 дней			38,21	42,16	154,49	1162,84	0,44	24,49	847,10	8,81	349,69	614,29	136,53	7,97