

Применение в к
к меню по меню
844 от 25.08.2021г

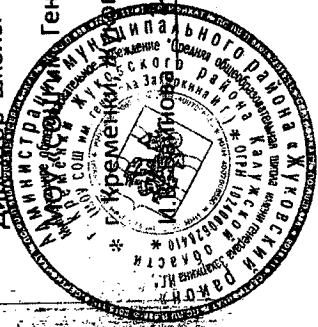
« Утверждаю »

Директор школы

Генерала Захаркина»

вский р-н

С.В. Стоя



«Утверждаю»

Директор

ООО «Калужская Промышленно-сервисная

Компания»

И.Н. Кралина



Примерное двухнедельное перспективное меню для организации горячего питания обучающихся в период

с « 01 » 09 2021 г по « 31 » 10. 2021 г

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																	
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe															
Завтрак																													
Чай с сахаром	200	200	59	0,4	0,1	15,1	0	0,2	0	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7														
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3															
Масло сливочное	10	10	75,2	2,5	7,2	0,1	0	0	0,4	0,1	2	3	0	0															
Итого завтрак:			251	5,5	0,95	56,1	0,14	0,2	0	0	257,2	53,5	46,9	2															

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
Чай с сахаром	200	200	59	0,4	0,1	15,1	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7		
Хлеб пшеничный	30	30	192		5,1	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3		
Масло сливочное	10	10	72,5	2,5	7,2	0,1	0	0	0,4	0,1	2	3	0	0		
Итого завтрак:			326	2,9	12,4	56,2	0,14	0,2	0,4	0,1	259,2	56,5	46,9	2		

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
Какао с молоком	200	200	188,7	5,2	6,3	27,3	0,06	5	0,2	0,05	126	113	29	0,9		
Масло сливочное	10	10	75,2	2,5	7,2	0,1	0	0	0,4	0,1	2	3	0	0		
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3		
Итого завтрак:		843,4		35,78	31	104,85	0,27	6	0,45	0,91	633,5	534,1	112,2	2,68		

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe															
Завтрак																													
Чай с сахаром	200	200	59	0,4	0,1	15,1	0	0,2	0	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7														
Масло сливочное	10	10	72,5	2,5	7,2	0,1	0	0	0,4	0,1	2	3	0	0															
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3															
Итого завтрак:			323,5	8	8,15	56,2	0,14	0,2	0,4	0,1	259,2	56,5	46,9	2															

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
Чай с сахаром	200	200	59	0,4	0,1	15,1	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7		
Масло сливочное	10	10	72,5	2,5	7,2	0,1	0	0	0,4	0,1	2	3	0	0		
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3		
Итого завтрак:			323,5	8	8,15	56,2	0,14	0,2	0,4	0,1	259,2	56,5	46,9	2		

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Ц ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р.	Мг	Fe														
Завтрак																												
Кофейный напиток	200	200	120,6	2,97	3,51	19,3	0	0,3	0,01	0,1	120	90	14	0,1														
Масло сливочное	10	10	72,5	2,5	7,2	0,1	0	0	0,4	0,1	2	3	0	0														
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3														
Итого завтрак:			385,1	10,57	11,56	60,4	0,14	0,3	0,41	0,2	369	130	52,1	0,4														

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 11х классов	Эн/Л Ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
Какао с молоком	200	200	188,7	5,2	6,3	27,3	0,06	5	0,2	0,05	126	113	29	0,9		
Масло сливочное	10	10	72,5	2,5	7,2	0,1	0	0	0,4	0,1	2	3	0	0		
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3		
Итого завтрак:			453,2	12,8	14,35	68,4	0,2	5	0,6	0,15	375	153	67,1	1,2		

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe														
Завтрак																												
Чай с сахаром	200	200	59	0,4	0,1	15,1	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7														
Масло сливочное	10	10	72,5	2,5	7,2	0,1	0	0	0,4	0,1	2	3	0	0														
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3														
Итого завтрак:			323,5	8	8,15	56,2	0,14	0,2	0,4	0,1	259,2	56,5	46,9	2														

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe														
Завтрак																												
Чай с сахаром	200	200	59	0,4	0,1	15,1	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7														
Масло сливочное	10	10	72,5	2,5	7,2	0,1	0	0	0,4	0,1	2	3	0															
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3														
Итого завтрак:			323,5	8	8,15	56,2	0,14	0,2	0,4	0,1	259,2	56,5	46,9	2														

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe														
Завтрак																												
Чай с сахаром	200	200	59	0,4	0,1	15,1	0	0,2	0	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7													
Масло сливочное	10	10	72,5	2,5	7,2	0,1	0	0	0,4	0,1	2	3	0	0														
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3														
Итого завтрак:			323,5	8	8,15	56,2	0,14	0,2	0,4	0,1	259,2	56,5	46,9	2														

ОДИННАЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe															
Завтрак																													
Чай с сахаром	200	200	59	0,4	0,1	15,1	0	0,2	0	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7														
Масло сливочное	10	10	72,5	2,5	7,2	0,1	0	0	0,4	0,1	2	3	0	0															
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3															
Итого завтрак:			323,5	8	8,15	56,2	0,14	0,2	0,4	0,1	259,2	56,5	46,9	2															

ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Д Ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe														
Завтрак																												
Чай с сахаром	200	200	59	0,4	0,1	15,1	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7														
Масло сливочное	10	10	72,5	2,5	7,2	0,1	0	0	0,4	0,1	2	3	0	0														
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3														
Итого завтрак:			323,5	8	8,15	56,2	0,14	0,2	0,4	0,1	259,2	56,5	46,9	2														

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углев.		B ₁	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe		
<i>Обед</i>																
Гречка отварная рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	180/3,6	6,7	9,9	46,2	288,8	0,3	0,0	0,2	0,1	15,2	179,0	105,0	3,5		
Салат/ овощи по сезону	60	100	0,8	0	1,7	10,5	0	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6		
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,8	0	35,5	136,6	0,0	1,0	0,0	0,2	29,0	47,4	21,3	0,9		
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,4	1,6		
		<i>Итого</i>	<i>10,9</i>	<i>10,4</i>	<i>96,1</i>	<i>502,1</i>	<i>0,4</i>	<i>6,0</i>	<i>1,2</i>	<i>0,3</i>	<i>81,2</i>	<i>312,8</i>	<i>158,7</i>	<i>6,6</i>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углев.		B ₁	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe			
<i>Обед</i>																	
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	180/3,6	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1			
Салат/ овощи по сезону	60	100	0,8	0	1,7	10,5	0	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6			
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0			
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6			
		<i>Итого</i>	<i>9,3</i>	<i>7,1</i>	<i>63,3</i>	<i>423,7</i>	<i>0,3</i>	<i>65,7</i>	<i>1,2</i>	<i>0,1</i>	<i>119,0</i>	<i>261,4</i>	<i>91,2</i>	<i>4,3</i>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe			
<i>Обед</i>																	
Рис отварной с маслом сливочным	150/3	180/3,6	4	8	49,1	280,1	0,1	0,0	0,5	0,1	6,8	106,9	35,0	0,7			
Салат/ овощи по сезону	60	100	0,8	0	1,7	10,5	0	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6			
Компот из сухофруктов	200	200	8,0	0,0	35,5	136,6	0,0	1,0	0,0	0,2	29,0	47,4	21,3	0,9			
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6			
		<i>Итого</i>	<i>15,4</i>	<i>8,5</i>	<i>99,0</i>	<i>493,4</i>	<i>0,2</i>	<i>6,0</i>	<i>1,5</i>	<i>0,3</i>	<i>72,8</i>	<i>240,7</i>	<i>89,1</i>	<i>3,8</i>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7-11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углев.		B ₁	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe			
<i>Обед</i>																	
Макаронны отварные с маслом сливочным	150/3	180/3,6	6,4	12,0	46,2	320,5	0,1	0,0	1,8	0,2	15,1	63,8	11,3	1,2			
Салат/ овощи по сезону	60	100	0,8	0	1,7	10,5	0	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6			
Напиток питтусовый	200	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4			
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6			
		<i>Итого</i>	<i>10,6</i>	<i>12,5</i>	<i>80,2</i>	<i>481,2</i>	<i>0,3</i>	<i>37,0</i>	<i>4,0</i>	<i>0,3</i>	<i>84,1</i>	<i>172,2</i>	<i>62,1</i>	<i>7,8</i>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																	
			Белки	жиры	углев.		B ₁	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe															
<i>Обед</i>																													
Гречка отварная с маслом сливочным	150/3	180/3,6	5,6	8	49,7	298,2	0,1	0,0	2,8	0,1	27,8	228,0	28,0	1,3															
Салат/ овощи по сезону	60	100	0,8	0	1,7	10,5	0	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6															
Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	10	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0															
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6															
		<i>Итого</i>	<i>9,0</i>	<i>8,5</i>	<i>74,1</i>	<i>493,3</i>	<i>0,2</i>	<i>5,0</i>	<i>3,8</i>	<i>0,1</i>	<i>65,0</i>	<i>314,4</i>	<i>60,8</i>	<i>3,5</i>															

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углев.		B ₁	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe					
<i>Обед</i>																			
Рис отварной с маслом сливочным	150/3	180/3,6	4	8	49,1	280,1	0,1	0,0	0,5	0,1	6,8	106,9	35,0	0,7					
Салат/ овощи по сезону	60	100	0,8	0	1,7	10,5	0	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6					
Напиток аельсиновый	200	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0					
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6					
		<i>Итого</i>	<i>7,4</i>	<i>8,5</i>	<i>73,5</i>	<i>475,2</i>	<i>0,2</i>	<i>5,0</i>	<i>1,5</i>	<i>0,1</i>	<i>44,0</i>	<i>193,3</i>	<i>67,8</i>	<i>2,9</i>					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe			
<i>Обед</i>																	
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	180/3,6	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1			
Салат/ овощи по сезону	60	100	0,8	0	1,7	10,5	0	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6			
Компот из сухофруктов	200	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4			
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6			
		<i>Итого</i>	<i>10,1</i>	<i>7,1</i>	<i>72,9</i>	<i>389,3</i>	<i>0,4</i>	<i>97,7</i>	<i>2,4</i>	<i>0,2</i>	<i>150,8</i>	<i>283,4</i>	<i>109,2</i>	<i>8,7</i>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 11 лет	Масса порция (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		B ₁	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
Гречка отварная расщипчатая с маслом сливочным	150/3	180/3,6	5,6	8	49,7	298,2	0,1	0,0	2,8	0,1	27,8	228,0	28,0	1,3
Салат/ овощи по сезону	60	100	0,8	0	1,7	10,5	0	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6
Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,0	24,9	95,9	0,0	5,7	0,3	0,0	8,4	5,5	45,0	1,2
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		<i>Итого</i>	<i>9,2</i>	<i>8,5</i>	<i>89,0</i>	<i>470,8</i>	<i>0,2</i>	<i>10,7</i>	<i>4,1</i>	<i>0,1</i>	<i>73,2</i>	<i>319,9</i>	<i>105,8</i>	<i>4,7</i>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углев.		B ₁	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe		
<i>Обед</i>																
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	180/3,6	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1		
Салат/ овощи по сезону	60	100	0,8	0	1,7	10,5	0	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6		
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0		
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6		
		<i>Итого</i>	9,3	7,1	63,3	423,7	0,3	65,7	1,2	0,1	119,0	261,4	91,2	4,3		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe			
<i>Обед</i>																	
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	180/3,6	4	8	49,1	280,1	0,1	0,0	0,5	0,1	6,8	106,9	35,0	0,7			
Салат/ овощи по сезону	60	100	0,8	0	1,7	10,5	0	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6			
Компот из кураги	200	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4			
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6			
		<i>Итого</i>	<i>8,2</i>	<i>8,5</i>	<i>83,1</i>	<i>440,8</i>	<i>0,3</i>	<i>37,0</i>	<i>2,7</i>	<i>0,2</i>	<i>75,8</i>	<i>215,3</i>	<i>85,8</i>	<i>7,3</i>			