

***Примерное двухнедельное меню для  
обучающихся  
льготных категорий с 7-11 лет***

---

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Горячий усиленный завтрак</b>														
3	ТТ Салат из свежей капусты	60	1,26	2,7	6,18	54	0,02	130		2,3	35,3	27,6	12,3 2	0,46
63	ТТ Гуляш 30/30 гр.	30/30	9	10	2	135	0,04	1,46			6,94	96	13,01	1,41
174	ТТ Каша перловая рассыпчатая 150	150	5	6	34	207	0,06		30		20,8	163,75	20	0,92
184	ТТ Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
***	Фрукты свежие	110	1	1	15	71	0,05	15			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за завтрак</b>			20,26	20,7	96,18	645	0,25	146,46	30	2,3	98,99	347,35	75,3 3	7,14

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
<b>Горячий усиленный завтрак</b>														
71	ТТ Салат из моркови	60	1	3	7	60	0,01	5,8			18,16	19,88	10,68	0,95
97	ТТ Жаркое по-домашнему	120/30	11	13	17	228	0,15	21,48			18,07	153,48	35,39	2,3
197	ТТ Компот из смеси сухофруктов витаминизированный 200гр.	200	1		26	110	0,01	16,7	0,01		55,95	19,25	7,5	1,55
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
169	Усбосмак (треугольник)	85	7,8	7,2	18,1	170	13,98	10,0	55,93	0,81	17,35	0,70	0,04	0,64
<b>Итого за завтрак</b>			24,8	24,2	92,1	686	14,23	53,98	55,94	0,81	121,03	236,81	70,11	6,44

День: Среда

Неделя:1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Горячий усиленный завтрак</b>														
***	ТТ Свекла отварная порционно	60	0,92	0,06	5,38	26		6,12			22,64	116,1	13,46	0,86
113	ТТ Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,9	194	0,16				11,18		105,59	3,62
469	ТТ Фрикадельки мясные в соусе	55/50	10,8	8,88	7,83	155	0,04	0,02			22,76		20,03	0,88
204	ТТ Кисель с витаминами "	200			3	12	0,04	2,53	0,18					
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
***	Кисломолочный продукт	100	3	3	5	62		0,6	20		119	91	14	0,1
<b>Итого за завтрак</b>			26,0	17,62	75,11	567	0,32	8,73	20,18		187,08	250,6	169,58	6,37

День: четверг

**Неделя: 1**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Горячий усиленный завтрак</b>														
3	ТТ Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	4	6	64	0,08	8,73			9,44	24,1	15,85	0,42
85	ТТ Сосиска молочная отварная	70	7,0	14,0		158	0,03				17,5	97,3	10,5	1,26
94	Картофельное пюре	180	4	11	26	219	0,19	30,59	57,4		50,64	115,9	38,56	1,41
185	ТТ Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26			53,06		6,09	0,07
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
273	ТТ Булочка домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08				15,51		9,72	0,82
<b>Итого за завтрак</b>			24,7	39,1	116,6	978	0,47	39,58	57,4		157,65	280,8	97,22	4,98

**День: пятница**

**Неделя: 1**

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Горячий усиленный завтрак</b>														
368	ТТ Салат из свеклы 60гр.	60	1	3	5	51	0,01	5,7			21,09	24,57	12,54	0,8
54	ТТ Рыба, тушенная в томате с овощами 50/50	50/50	11	6	5	116	0,09	5,08	6,21		34,08	169,09	45,52	0,85
224	ТТ Рис отварной 150	150	4	5	40	225	0,04		27,2		5,95	83,04	27	0,55
192	ТТ Какао с молоком	200	4	4	25	148	0,04	1,3	20,0		124,44	109,65	26,75	0,82
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
***	Кисломолочный продукт	100	3	3	5	62		0,6	20		119	91	14	0,1
<b>Итого за завтрак</b>			27	22	104	720	0,26	12,68	73,41		316,06	520,85	142,31	4,12

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
<b>Горячий усиленный завтрак</b>														
3	ТТ Салат из свежей капусты с морковью	60	1	3	7	60	0,01	5,8			18,16	19,88	10,68	0,95
81	ТТ Плов из говядины	40/200	25,06	24,29	37,06	470	0,08	0,61			19,56		52,75	3,52
137	ТТ Компот из свежих плодов	200			19	79	0,01	4			6,85	4,4	3,6	0,93
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за завтрак</b>			30,06	25,29	80,06	727	0,18	10,41			56,07	67,78	83,53	6,4

День: вторник

**Неделя: 2**

№ 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
<b>Горячий усиленный завтрак</b>														
246	ТТ Огурцы порционно	60	0,48	0,06	1,98	8	0,01	5,7			13,08	24,0	79,8	
151	ТТ Рагу из овощей	150	2,48	7,28	14,25	133	0,07	6,72			14,5	26,67	88,67	
66	ТТ Котлеты или биточки	50	1,05	2,25	5,15	45	0,02	10,83		1,93	29,42	23,0	10,27	0,38
184	ТТ Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
***	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0			16,0	11,0	9,0	2,2
<b>Итого за завтрак</b>			8,41	10,99	70,18	411	0,21	33,25		1,93	84,95	128,17	204,24	3,63

День: среда

Неделя: 2



№ 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
<b>Горячий усиленный завтрак</b>														
23	ТТ Салат Витаминный	60	0,96	2,76	6,66	54	0,02	8,32	0,08	0,19	23,11	0,04	11,81	0,58
88	ТТ Котлеты из птицы* 60	60	8	11	6	158						0,1		
137	ТТ Макароны изделия отварные	150/5	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09				15,59	126	8,66	0,88
149	ТТ Соус красный основной	40	0,45	1,77	2,68	29	0,01	2,0			4,82	36,0	3,44	0,16
197	ТТ Компот из смеси сухофруктов витаминизированный 200	200	1		26	110	0,01	16,7	0,01		55,95	19,25	7,5	1,55
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный 50г	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
274	ТТ Булочка домашняя	50	3,65	5,85	27,7	179	0,04				7,75		4,86	0,41
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,88</b>	<b>26,69</b>	<b>130,12</b>	<b>858,5</b>	<b>0,25</b>	<b>27,02</b>	<b>0,09</b>	<b>0,19</b>	<b>118,72</b>	<b>224,89</b>	<b>52,77</b>	<b>4,58</b>

День: четверг

Неделя: 2

№ 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
<b>Горячий усиленный завтрак</b>														
71	ТТ Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64			14,31	29,16	20,06	0,38
63	ТТ Гуляш из говядины	40/50	12,0	13,3	2,67	180	0,05	1,95			9,25	128,0	17,35	1,88
168	ТТ Гороховое пюре	150	14,75	4,83	34,67	243	0,51				82,47		74,71	4,86
204	ТТ Кисель витаминизированный	200	0,2		23,9	93	0,12	6,0		7	0,24	0,46	0,18	
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за завтрак</b>			31,95	18,13	85,24	714	0,79	10,59		7	117,77	201,12	128,8	8,12

День: пятница

**Неделя: 2**

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Горячий усиленный завтрак</b>														
17	ТТ Салат из свеклы 60гр.	60	1	3	5	51	0,01	5,7			21,09	24,57	12,54	0,8
54	ТТ Рыба минтай, тушеная в томатном соусе 50/50	50/50	10	7	5	125	0,09	3,17	16,05		33,57	165,6	43,36	0,8
224	ТТ Рис отварной 150	150	4	5	40	225	0,04		27,2		5,95	83,04	27	0,55
192	Какао с молоком	200	4	4	25	148	0,04	1,3	20,0		124,44	109,65	26,75	0,82
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
***	ТТ Кисломолочный продукт	100	3,0	3,0	5,0	62		0,6	20,0		119	91	14	0,1
<b>Итого за завтрак</b>			26	23	104	729	0,26	10,77	83,25		315,55	517,36	140,15	4,07

- Примерное меню может подлежать корректировке только в целях улучшения качества питания.

- Салаты могут меняться в зависимости от сезонности.

- овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

