

Подробный состав блюд в меню для Школьников 1- 4 классов

Возраст 7-11 лет							Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы														
День 1																			
Обед	Закуска свекольная с огурцами солеными	60	3,4	1,96	6,3	49,62	4,5	0,05	0,06	57,3	0	49,1	26,1	13,08	0,1	80,8	0,004	0,0042	0,18
	Котлеты домашние	90	6,5	7,3	14,9	110	1,5	0,12	0,06	30,3	4,5	82	66,3	7,7	0,57	45,9	0,007	0,0006	0,025
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	4,2	0,06	0,05	9,4	0	39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	0,0056	0	0,025
	Рис припущенный	150	6,1	6,6	26	157,5	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		623	25,21	23,96	108,5	764,32	20,61	0,672	0,463	154,6	5,4	395,4	360,4	72,48	5,75	237,4	0,0408	0,0098	0,618

Возраст 7-11 лет							Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы														
День 2																			
Обед	Свеж.огурец	60	0,65	0,07	1,2	6,5	3,5	0,11	0,12	1,7	0	19,5	20,1	5,5	0,26	39,4	0,0016	0	0,095
	Гуляш (куриное филе)	90	9,5	10,3	14,9	133,4	1,5	0,12	0,14	130,3	0,5	82	166,3	19,33	0,17	209,9	0,0016	0,0006	0,25
	Макаронные изд.отварные	150	6,1	6,6	26	157,5	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
	Компот из изюма+С	180	0,45	0	16,8	83,4	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		773	29,36	27,45	114,9	810,2	23,71	0,74	0,653	263,2	1,4	453,9	491,1	105,2	5,49	478,66	0,0498	0,0056	1,113

Возраст 7-11лет						Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы														
День 3																			
Обед	Помидор свежий	60	1,67	0,38	7	27,6	8,04	0,03	0,024	36	0	32,7	29,8	3,66	0,48	9,8	0,006	0	0,013
	Рыба туш.в томате с овощами	90	6,5	11,1	17,1	155,7	3,6	0,081	0,11	60,7	2,25	99	68,9	5,51	0,1	69,3	0,024	0,00022	0,21
	Картоф.пюре	150	6,1	8,1	24	165	5,2	0,12	0,13	37,6	3,57	77,3	74	9,23	0,8	57,1	0,007	0,008	0,18
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		573	23,38	23,18	104,5	678,7	27,12	0,616	0,529	162,3	6,72	355,8	338,5	61	4,77	188,76	0,0512	0,01322	0,611

Возраст 7-11 лет							Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы														
День 4																			
Обед																			
	Маринад овощной с томатом	60	1,92	5,22	8,2	85,2	8,5	0,04	0,048	19,2	0	15,6	33	19	0,66	21	0,0015	0	0,0024
	Плов (куриное филе)	200	10,6	9,3	13,2	92	0,82	0,07	0,22	200	0	18,9	70,4	59,6	0,9	191,6	0,002	0,017	1,2
	К-т из кураги +С	180	0,65	0	19,8	110	12	0,02	0,018	33	1,08	66	57,8	6,2	0,54	24	0,006	0	0,06
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		533	21,83	18,12	80,8	534,2	21,6	0,5	0,536	252,2	1,08	191,5	279,2	122,4	5,04	269,16	0,0187	0,018	1,4204

Возраст 7-11 лет							Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы														
		(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рет.экв/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
День 5																			
Обед	С-т "оригинальный"	60	1,44	4,36	8,1	84,2	1,02	0,03	0,055	71,8	0	1,08	20,1	31,44	1,56	142,8	0,0006	0	0,318
	Тефтели с рисом с/с	90	6,8	7,8	17,8	186	0,87	0,09	0,11	27	0,09	90,6	73,3	16,4	0,72	49	0,02	0	0,37
	Макаронные изд.отварные	150	6,1	6,6	26	157,5	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
	Компот с/фр+С	200	0,72	0	22	122	13	0,022	0,02	36,6	1,2	73	64,2	6,8	0,6	26,6	0,0066	0	0,066
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		593	23,72	22,36	113,5	796,7	15,3	0,569	0,463	165	1,29	334	345,2	97,24	6,91	276,8	0,0464	0,001	1,092

Возраст 7-11 лет							Витамины					Минералы							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы														
День 6																			
Обед	Свеж.огурец	60	0,65	0,07	1,2	6,5	3,5	0,11	0,12	1,7	0	19,5	20,1	5,5	0,26	39,4	0,0016	0	0,095
	Оладьи из печени	90	3,3	0,9	3,42	77,5	5,5	0,05	0,05	72,8	0,05	12,6	33,6	8,6	0,2	174,6	0,0036	0,0009	0,46
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	0,35	0,03	0,03	60	0	8,5	40,5	5,5	0,2	22,5	0	0	0
	Картоф. пюре	150	6,1	8,1	24	165	5,2	0,12	0,13	37,6	3,57	77,3	74	9,23	0,8	57,1	0,007	0,008	0,18
	Напиток из плодов шиповника	180	0,36	0,18	7,42	60	3,1	0	0,05	0	0	37,4	1,8	2	0,3	4,8	0	0	0
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		823	23,12	23,95	98,74	801,8	20,68	0,75	0,72	219	4,52	315,6	331,3	71,72	5,5	367,5	0,0284	0,01	1,063

Возраст 7-11лет	Витамины	Минеральные вещества	
-----------------	----------	----------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы														
		(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рет.экв/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
День 7																			
Обед																			
	Икра кабачковая	60	0,72	7,85	4,62	96,8	2,8	0,018	0,018	66,8	0	69,2	38	27,8	0,48	211	0	0	0,3
	Котлеты,биточки (курица)	90	11,3	12,6	6,8	187	1,5	0,14	0,19	20,3	0,14	27	129,6	15,3	1,08	65,3	0,0054	0,00018	0,16
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	0,35	0,03	0,03	60	0	8,5	40,5	5,5	0,2	22,5	0	0	0
	Рис припущенный	150	6,1	6,6	26	157,5	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		823	30,43	45,75	141,96	1128,7	15,86	0,71	0,611	302,7	1,64	473,2	534,6	138	7,06	526,16	0,0386	0,00518	0,867

Возраст 7-11 лет							Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы														
День 8																			
Обед	Закуска свекольная с огурцами солеными	60	3,4	1,96	6,3	49,62	4,5	0,05	0,06	57,3	0	49,1	26,1	13,08	0,1	80,8	0,004	0,0042	0,18
	Котлеты домашние	90	6,5	7,3	14,9	110	1,5	0,12	0,06	30,3	4,5	82	66,3	7,7	0,57	45,9	0,007	0,0006	0,025
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	4,2	0,06	0,05	9,4	0	39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	0,0056	0	0,025
	Гречневая каша	150	4,96	4,42	15,81	119	0,12	0,11	0,08	25,6	0,48	63,5	86,2	7,21	0,62	41,3	0,012	0,00011	0,19
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		823	28	29,28	109,21	858,82	23,6	0,751	0,608	199	7,08	446,3	429,4	78,49	6,21	298,46	0,0488	0,00991	0,688

Возраст 7-11 лет							Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы														
День 9																			
Обед	Свеж.огурец	60	0,65	0,07	1,2	6,5	3,5	0,11	0,12	1,7	0	19,5	20,1	5,5	0,26	39,4	0,0016	0	0,095
	Гуляш (куриное филе)	90	9,5	10,3	14,9	133,4	1,5	0,12	0,14	130,3	0,5	82	166,3	19,33	0,17	209,9	0,0016	0,0006	0,25
	Макаронные изд.отварные	150	6,1	6,6	26	157,5	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
	Компот из изюма+С	180	0,45	0	16,8	83,4	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		773	29,36	27,45	114,9	810,2	23,71	0,74	0,653	263,2	1,4	453,9	491,1	105,23	5,49	478,66	0,0498	0,0056	1,113

Возраст 7-11 лет						Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы														
		(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рет.экв/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
День 10																			
Обед	Помидор свежий	60	1,67	0,38	7	27,6	8,04	0,03	0,024	36	0	32,7	29,8	3,66	0,48	9,8	0,006	0	0,013
	Рыба туш.в томате с овощами	90	6,5	11,1	17,1	155,7	3,6	0,081	0,11	60,7	2,25	99	68,9	5,51	0,1	69,3	0,024	0,00022	0,21
	Картоф.пюре	150	6,1	8,1	24	165	5,2	0,12	0,13	37,6	3,57	77,3	74	9,23	0,8	57,1	0,007	0,008	0,18
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		773	27,48	26,9	114,7	795,1	32,82	0,676	0,699	201,8	6,72	428,8	401	66,46	5,65	226,46	0,0612	0,01322	0,951