



Утверждено:
 Директор КОГ ОБУ ШИ ОВЗ п. Светлогорьянска
 Могорич Н.А.

Примерное двухнедельное меню по горячему питанию для обучающихся 1-4 классов

День: Понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория с 7-11 лет
 Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

	8.00	Завтрак:	Б	Ж	У	Калор.	А(мкг)	Е	В	С	Са	Мq	Р	Fe
311	2004	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	7.2	27.6	194	52.5	0.21	0.19	0.48	111.2	25.29	101.4	0.38
7	2003	Икра кабачковая	80	3.8	5.4	59	0.00	2.4	0.05	5.96	21.57	11.64	28.34	0.53
3	2004	Бутерброд с маслом/ сыром	30/5/10	7.1	14.5	144	0.13	0.08	0.11	0.07	107.5	15.4	128.9	0.68
685	2004	Чай с сахаром	200	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03
		Хлеб пшеничный	30	0.3	15.2	64	0.1	0.4	0.1	0.00	9.2	13.2	33.6	0.8
		Итого:		18.1	71.8	496	52.73	3.09	0.45	6.51	249.73	65.53	292.24	2.42

День: Вторник
 Возрастная категория: с 7-11 лет
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мq	Р	Fe
160	2004	8.00	Завтрак: Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.5	5.2	19.9	148	29.6	0.5	0.22	0.78	135.6	18.01	113.3	0.39
45	2004		Салат из квашеной капусты	80	1.2	4.0	6.1	66	12.1	8.36	0.03	21.4	38.44	11.57	116.25	0.47
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	0.13	0.08	0.11	0.07	107.5	15.4	128.9	0.68
694	2004		Какао на молоке ступённом	200	3.5	3.4	22.3	130	9.58	0.09	0.24	0.15	107.17	26.03	95.20	0.83
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.5	0.4	0.00	9.2	13.2	33.6	0.8
			Итого:		17.5	20.0	78	552	51.51	9.53	1.0	22.4	397.91	84.21	487.25	3.17

День: Среда
 Возрастная категория: с7-11 лет
 Сезон : осенне- зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe		
311	2004	8.00	Завтрак: Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6.5	8.0	30.7	221	51.1	0.12	0.3	0.46	113.44	39.64	154.89	1.03		
693	2004		Какао с молоком	200	3.3	3.1	13.6	94	18.0	0.1	0.15	0.52	110.06	26.97	101.09	0.9		
1	2004		Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146	0.06	0.00	0.08	0.00	8.1	9.0	105.0	0.62		
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.5	0.4	0.00	9.2	13.2	33.6	0.8		
			Банан	1шт.	0.8	0.00	20.2	172	0.26	0.55	0.02	0.24	40.0	27.5	5.1	0.45		
			Итого :		15.3	20.0	94.3	697	69.52	1.27	0.95	1.22	280.8	116.31	399.68	3.8		

Неделя: первая

День: Четверг
 Возрастная категория: с7-11 лет
 Сезон :осенне- зимний

Неделя: первая

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe		
311	2004	8.00	Завтрак: Каша молочная «дружба»	180/5	5.6	7.1	29.5	209	51.67	0.20	0.24	0.47	112.38	32.72	123.21	0.71		
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	0.06	0.00	0.00	0.07	107.5	15.4	9.2	0.68		
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	0.00	0.03		
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.5	0.4	0.00	9.2	13.2	33.6	0.8		
	Т К		Яйцо варёное/горошек зелёный	1шт./50	6.1	3.81	3.3	82	0.3	0.06	0.08	5.1	18.52	25.03	69.0	0.1		
			Всего :		19.1	18.31	71.6	534	52.13	0.76	0.72	5.64	247.85	86.35	235.01	2.32		

День: Пятница
 Возрастная категория: с 7-11 лет
 Сезон :осенне- зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe		
161	2004	8,00	Завтрак: Суп молочный с крупой	250	5.5	5.2	20.5	120	29.58	0.21	0.25	0.65	111.0	25.67	117.8	0.65		
1	204		Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146	0.06	0.00	0.08	0.00	8.1	9.0	---	0.62		
686	2004		Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.00	9.3	37	0.00	0.01	0.00	1.12	1.73	0.73	1.4	0.06		
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.5	0.4	0.00	9.2	13.2	33.6	0.8		
			Яблоко	1шт.	0.8	0.00	15.1	90	0.00	0.00	0.07	7.0	15.0	9.0	11.0	2.2		
			Итого :		11.1	14.1	74.7	457	29.74	0.72	0.8	98.77	145.03	57.6	163.8	4.33		

Неделя: первая

День: Суббота
 Возрастная категория: с7-11 лет
 Сезон :осенне -зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe		
311	2004	8,00	Завтрак: Каша манная молочная жидкая	180/5	5.4	7.2	26.8	194	72.53	0.71	0.2	0.47	114.4	17.03	121.3	0.38		
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	8.06	0.28	0.11	0.07	107.5	15.4	92.0	0.68		
692	2004		Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	91	18.0	0.1	0.15	0.52	105.86	12.18	78.3	0.11		
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.5	0.4	0.00	9.2	13.2	33.6	0.8		
45	2004		Салат из квашеной капусты	80	1.2	4.0	6.1	66	0.05	8.96	0.03	21.4	38.44	11.57	116.25	0.47		
			Итого :		16.8	21.4	77.5	559	98.74	10.55	0.89	22.46	375.4	69.38	441.45	2.44		

Неделя: первая

День: Понедельник
 Возрастная категория: с7-11лет
 Сезон : осенне-зимний

Неделя: вторая

№ рец.	Сборн. год	Время приема Пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe		
311	2004	8.00	Завтрак: Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6.5	8.0	30.7	221	51.15	0.21	0.3	0.46	113.4	39.64	164.5	1.03		
7	2003		Икра кабачковая	80	1.0	3.8	5.4	59	0.00	2.4	0.05	5.96	21.57	11.64	28.94	0.53		
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	0.06	0.08	0.11	0.07	107.6	15.4	9.2	0.68		
630	1996		Чай с молоком и сахаром	200	1.4	1.4	11.2	61	9.0	0.05	0.07	0.26	23.06	6.09	39.2	0.07		
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.5	0.4	0.00	9.2	13.2	33.6	0.8		
			Итого :		16.2	20.6	77.0	847	60.31	3.24	0.93	6.75	274.83	85.97	275.44	3.11		

День: Вторник
 Возрастная категория: с7-11лет
 Сезон : осенне-зимний

Неделя: вторая

№ рец.	Сборн. год	Время приема Пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe		
160	2004	8.00	Завтрак: Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.5	5.2	19.9	148	29.6	0.5	0.22	0.65	135.6	18.01	113.3	0.4		
692	2004		Яйцо варёное	1шт.	4.5	4.8	0.15	63	0.3	0.00	0.00	0.07	21.0	0.00	92.0	1.0		
			Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	18.0	0.1	0.15	0.52	106.0	12.18	78.3	0.11		
			Хлеб пшеничный	60	4.6	0.54	30.5	128	0.1	0.7	0.14	0.00	16.1	23.1	60.0	1.33		
			Итого :		17.5	13.34	65.45	433	48.03	1.5	1.47	1.24	324.0	87.29	371.0	2.84		

Неделя: вторая

День: Среда
 Возрастная категория: с7-11 лет
 Сезон : осенне- зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Калор.	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe
311	2004	8,00	Завтрак: Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4.5	7.2	27.6	194	52.5	0.16	0.19	0.48	111.24	25.29	121.14	0.38
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	0.06	0.08	0.11	0.07	107.5	15.4	92.0	0.68
686	2004		Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0.00	9.3	37	0.00	0.01	0.00	4.12	2.73	0.23	1.24	0.06
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.5	0.4	0.00	9.2	13.2	33.6	0.8
			Яблоко	1шт.	0.8	0.00	15.1	90	0.00	0.00	0.07	7.0	40.0	18.0	22.0	1.2
			Итого :		12.7	14.6	81.7	529	52.66	0.75	0.77	11.67	270.67	72.12	269.98	43.12

Неделя: вторая

День: Четверг
 Возрастная категория: с7-11 лет
 Сезон : осенне- зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)						Калор.	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)					
					Б	Ж	У	А(мкг)	Е	В		С	Са	Мг	Р	Fe							
311	2004	8,00	Завтрак: Каша молочная» дружба»	180/5	5.6	7.6	29.5	209	51.6	0.16	0.24	0.47	112.38	32.72	143.2	0.71							
45	2004		Салат из квашеной капусты	80	1.2	4.0	6.1	66	0.05	8.96	0.03	21.4	38.44	11.57	116.25	0.47							
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	0.06	0.08	0.11	0.07	107.5	15.4	92.0	0.68							
693	2004		Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.8	98	18.0	0.11	0.16	0.07	18.4	26.4	67.4	1.52							
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.5	0.4	0.00	9.2	13.2	33.6	0.8							
			Итого :		17.7	22.3	79.1	581	69.81	9.81	0.94	22.01	285.92	99.29	452.45	4.18							

День: Пятница
 Возрастная категория: с7-11лет
 Сезон : осенне- зимний

Неделя: вторая

№ реп.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)				Калор.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У	У		А (мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe		
311	2004	8.00	Завтрак: Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6.5	8.0	30.7	221	51.15	0.22	0.30	0.46	113.44	39.64	154.49	1.03			
3	2004	ТК	Яйцо варёное/горошек зелёный	1шт./50	6.1	3.8	3.3	162	0.3	0.06	0.08	5.01	0.26	0.00	0.00	0.03			
	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	146	8.06	0.28	0.11	0.07	107.4	15.0	92.0	0.68			
	2004		Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.5	0.4	0.00	9.2	13.2	33.6	0.8			
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03			
			Итого :		20.0	19.2	72.8	628	59.61	1.06	0.89	5.54	230.56	67.84	280.09	2.57			

День: Суббота
 Возрастная категория: с7-11лет
 Сезон : осенне- зимний

Неделя: вторая

№ реп.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)				Калор.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe		
311	2004	8.00	Завтрак: Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6.5	7.3	31.9	213	51.6	0.32	0.28	0.46	117.90	31.94	154.49	1.61			
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	0.06	0.08	0.11	0.07	107.5	15.4	92.0	0.68			
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03			
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.5	0.4	0.00	9.2	13.2	33.6	0.8			
			Банан	1шт.	0.1	0.00	20.2	172	0.36	0.55	0.02	0.24	40.0	27.5	5.1	0.45			
			Итого :		15.4	14.7	90.9	628	52.12	1.45	0.81	0.77	274.86	88.04	285.19	3.57			