

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

Управления Роспотребнадзора по

Ленинградской области

Историк О.А.

" 24 " ноября 2019г.



"УТВЕРЖДАЮ"

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

ООО "НОВЫЙ ВЕК"

МАЛЬЦЕВА Т.А.



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов

для организации питания учащихся 7-10 лет в государственных образовательных учреждениях

Лужского района стоимость завтрак 40 руб., обед 68 руб. на 2020-2021 год.

Примерное двухнедельное циклическое 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 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 приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 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 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 5)

День: пятница

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 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 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 приготавливаемых 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 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 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

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 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 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 |
| 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 |