

Примерное циклическое меню для организации дополнительного питания учащихся в школах с 1 по 11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			ЭЦ(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 1, День 1	Блинички	132	7.65	4.65	48.9	283.5	0.195	0	0	2.55	10.5	94.5	37.5	2.1
	Джем вес.	30			18	72								
Доп.питание	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62		2.83	0.5	0.01	14.2	4.4	2.4	0.36
Итого		362	7.78	4.67	82.1	417.5	0.195	2.83	0.5	2.56	24.7	98.9	39.9	2.46
Неделя 1, День 2	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным 155/5	160	4.84	5.64	25.65	172.71	0.065	1.01	15.616	0.4	100.29	92.58	15.24	0.34
Доп.питание	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	1.4	0.28
	Бутерброд с сыром 25/15	40	5.35	5.17	12.75	118.99	0.006	0.105	0.039	0.075	132	75	5.25	0.15
Итого		400	10.26	10.83	53.4	351.7	0.071	1.145	15.655	0.475	243.39	170.38	21.89	0.77
Неделя 1, День 3	Макаронные изделия отварные с сыром 150/20	170	10.4	10.2	36.73	280.31	0.097	0.14	0.072	0.93	187.08	146.74	15.32	1.04
Доп.питание	Какао на молоке	200	4.08	3.54	17.57	118.46	0.044	1.3	20	0.012	126.57	117.2	31	1.03
Итого		370	14.48	13.74	54.3	398.77	0.141	1.44	20.072	0.942	313.65	263.94	46.32	2.07
Неделя 1, День 4	Блинички с вишней	150	3	3	61.5	270								
Доп.питание	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	1.4	0.28
Итого		350	3.07	3.02	76.5	330	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
Неделя 1, День 5	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	160	4.75	5.74	33.87	206.1	0.059	1.01	15.616	0.176	98.21	123.18	27.92	0.44
Доп.питание	Хлеб ржаной	25	1.75	0.25	12.75	60	0.05	0	0.15	0.58	8.25	48.5	12.75	1.13
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	1.4	0.28
Итого		385	6.57	6.01	61.62	326.1	0.109	1.04	15.766	0.756	117.56	174.48	42.07	1.85
Неделя 1, День 6	Оладьи с молоком сгущенным 99/30	129	4.9	2.8	35.7	284.08	1.6	0.3	0.013	0.06	16	87.5	23	0.9
Доп.питание	Кисель	200			31.82	127.28								
Итого		329	4.9	2.8	67.52	411.36	1.6	0.3	0.013	0.06	16	87.5	23	0.9
Неделя 2, День 1	Блинички	132	7.65	4.65	48.9	283.5	0.195	0	0	2.55	10.5	94.5	37.5	2.1
	Джем вес.	30			18	72								
Доп.питание	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62		2.83	0.5	0.01	14.2	4.4	2.4	0.36
Итого		362	7.78	4.67	82.1	417.5	0.195	2.83	0.5	2.56	24.7	98.9	39.9	2.46
Неделя 2, День 2	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным 155/5	160	4.84	5.64	25.65	172.71	0.065	1.01	15.616	0.4	100.29	92.58	15.24	0.34
Доп.питание	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	1.4	0.28
	Бутерброд с сыром 25/15	40	5.35	5.17	12.75	118.99	0.006	0.105	0.039	0.075	132	75	5.25	0.15
Итого		400	10.26	10.83	53.4	351.7	0.071	1.145	15.655	0.475	243.39	170.38	21.89	0.77
Неделя 2, День 3	Макаронные изделия отварные с сыром	170	10.4	10.2	36.73	280.31	0.097	0.14	0.072	0.93	187.08	146.74	15.32	1.04
Доп.питание	Какао на молоке	200	4.08	3.54	17.57	118.46	0.044	1.3	20	0.012	126.57	117.2	31	1.03
Итого		370	14.48	13.74	54.3	398.77	0.141	1.44	20.072	0.942	313.65	263.94	46.32	2.07
Неделя 2, День 4	Блинички с вишней	150	3	3	61.5	270								
Доп.питание	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	1.4	0.28
Итого		350	3.07	3.02	76.5	330	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
Неделя 2, День 5	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	160	4.75	5.74	33.87	206.1	0.059	1.01	15.616	0.176	98.21	123.18	27.92	0.44
Доп.питание	Хлеб ржаной	25	1.75	0.25	12.75	60	0.05	0	0.15	0.58	8.25	48.5	12.75	1.13
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	1.4	0.28
Итого		385	6.57	6.01	61.62	326.1	0.109	1.04	15.766	0.756	117.56	174.48	42.07	1.85
Неделя 2, День 6	Оладьи с молоком сгущенным 99/30	129	4.9	2.8	35.7	284.08	1.6	0.3	0.013	0.06	16	87.5	23	0.9
Доп.питание	Кисель	200			31.82	127.28								
Итого		329	4.9	2.8	67.52	411.36	1.6	0.3	0.013	0.06	16	87.5	23	0.9