

9.3. Примерное цикличное меню для организации дополнительного питания учащихся в школах г. Рязани

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			ЭЦ(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1, День 1	Олалы	64	4,9	1,9	1,9	160	0,12	0	15	1,8	25	1	94	1
Доп.питание	Чай с шиповником	200	0,3	0,09	1,52	8,12	0,003	30,1	0,025	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого		264	5,2	1,99	3,42	168,12	0,123	30,1	15,025	1,91	31,75	9,75	98,91	1,91
Неделя 1, День 2	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
Доп.питание	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0,05	126,6	92,8	15,4	0,41
Итого		240	6,87	6,52	28,65	199,99	0,046	1,435	10,039	0,125	258,6	167,8	20,65	0,56
Неделя 1, День 3	Печенье зерновое	25	2,8	6,85	13,7	122								
Доп.питание	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Итого		225	2,87	6,87	28,7	182		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Неделя 1, День 4	Печенье	50	3,5	9,6	27,44	211,25	0,05	0,03	7,5	2,74	13,02	29,49	5,32	0,36
Доп.питание	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Итого		250	3,57	9,62	42,44	271,25	0,05	0,06	7,5	2,74	24,12	32,29	6,72	0,64
Неделя 1, День 5	Песочник	50	3,6	9,7	28,28	213,56	0,05	0,03	7,5	2,75	13,07	29,79	5,34	0,38
Доп.питание	Молоко	200	6,56	7,32	9,3	128	0,1	3	66		238	186	26	0,1
Итого		250	10,16	17,02	37,58	341,56	0,15	3,03	73,5	2,75	251,07	215,79	31,34	0,48
Неделя 1, День 6	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02
Доп.питание	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Итого		235	1,9	7,52	27,88	186,34	0,065	0,03	0,04	0,1	13,5	5,8	1,4	0,3
Неделя 2, День 1	Блинчики	88	5,1	3,1	32,6	189	0,13	0	0	1,7	7	63	25	1,4

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		288	5,23	3,12	47,8	251	0,13	2,83	0,5	1,71	21,2	67,4	27,4	1,76
Неделя 2, День 2	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
Доп.питание	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0,05	126,6	92,8	15,4	0,41
Итого		240	6,87	6,52	28,65	199,99	0,046	1,435	10,039	0,125	258,6	167,8	20,65	0,56
Неделя 2, День 3	Печенье	50	3,5	9,6	27,44	211,25	0,05	0,03	7,5	2,74	13,02	29,49	5,32	0,36
Доп.питание	Молоко	200	6,56	7,32	9,3	128	0,1	3	66		238	186	26	0,1
Итого		250	10,06	16,92	36,74	339,25	0,15	3,03	73,5	2,74	251,02	215,49	31,32	0,46
Неделя 2, День 4	Печенье зерновое	25	2,8	6,85	13,7	122								
Доп.питание	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Итого		225	2,87	6,87	28,7	182		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Неделя 2, День 5	Песочник	50	3,6	9,7	28,28	213,56	0,05	0,03	7,5	2,75	13,07	29,79	5,34	0,38
Доп.питание	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Итого		250	3,67	9,72	43,28	273,56	0,05	0,06	7,5	2,75	24,17	32,59	6,74	0,66
Неделя 2, День 6	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02
Доп.питание	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Итого		235	1,9	7,52	27,88	186,34	0,065	0,03	0,04	0,1	13,5	5,8	1,4	0,3