

Примерное цикличное 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	Оладьи из моркови и яблока	84	4,31	2,45	34,41	178,61			0,004	0,01	0,24			0,00
	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,00	2,90	0,001	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
Итого		284	4,58	2,50	45,53	224,62	0,00	2,90	0,01	0,02	8,32	9,78	5,24	0,90
Неделя 1, День 2	Печенье топленое молоко	75	5,63	9,38	52,86	318,75								
Доп.питание	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,02	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90
Итого		275	7,33	11,03	66,26	394,00	0,02	0,75	10,00	0,00	65,78	53,74	11,40	0,90
Неделя 1, День 3	Блинчики с вареной сгущенкой	150	6,05	9,30	40,78	268,59			0,004	0,01	0,24			0,002
Доп.питание	Чай с сахаром 200/11	200	0,20	0,05	11,05	45,45	0,00	0,10	0,001		5,28	8,24	4,40	0,85
Итого		350	6,25	9,35	51,83	314,04	0,00	0,10	0,01	0,01	5,52	8,24	4,40	0,85
Неделя 1, День 4	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
Доп.питание	Яйцо вареное	48	6,10	5,52	0,34	75,41	0,03		0,120	0,29	26,40	92,16	5,76	1,20
	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,00	2,90	0,001	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
Итого		298	14	14	24	276	0	3	0	0	254	227	20	2
Неделя 1, День 5	Песочник	50	3,10	9,30	34,00	234,00	0,05			2,96	6,85	25,71	4,75	0,39
Доп.питание	Молоко витаминизированное	200	6,00	6,40	9,40	120,00								
Итого		250	9,10	15,70	43,40	354,00	0,05	0,00	0,00	2,96	6,85	25,71	4,75	0,39

Неделя 1, День 6	Омлет натуральный	150	15,14	16,90	2,69	223,42	0,11	0,28	0,41	0,65	109,42	242,83	17,66	2,86
Доп.питание	Чай с сахаром 200/11	200	0,20	0,05	11,05	45,45	0,00	0,10	0,001		5,28	8,24	4,40	0,85
Итого		350	15,34	16,95	13,74	268,87	0,11	0,38	0,41	0,65	114,70	251,07	22,06	3,71

Неделя 2, День 1	Оладьи из тыквы	84	3,45	2,45	24,95	135,61			0,004	0,01	0,24			0,002
Доп.питание	Чай с сахаром 200/11	200	0,20	0,05	11,05	45,45	0,00	0,10	0,001		5,28	8,24	4,40	0,85
Итого		284	3,65	2,50	36,00	181,06	0,00	0,10	0,01	0,01	5,52	8,24	4,40	0,85

Неделя 2, День 2	Печенье топленое молоко	75	5,63	9,38	52,86	318,75								
Доп.питание	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,02	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90
Итого		275	7,33	11,03	66,26	394,00	0,02	0,75	10,00	0,00	65,78	53,74	11,40	0,90

Неделя 2, День 3	Сэндвич с вареной сгущенкой	125	6,94	13,96	66,16	418,00			0,004	0,01	0,24	0,30		0,00
Доп.питание	Чай с сахаром 200/11	200	0,20	0,05	11,05	45,45	0,00	0,10	0,010		5,28	8,24	4,40	0,85
Итого		325	7,14	14,01	77,21	463,45	0,00	0,10	0,01	0,01	5,52	8,54	4,40	0,85

Неделя 2, День 4	Блинчики с яблоком	151	3,03	3,75	61,92	293,51			0,004	0,01	0,24			0,00
Доп.питание	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,00	2,90	0,001	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
Итого		351	3,30	3,80	73,04	339,52	0,00	2,90	0,01	0,02	8,32	9,78	5,24	0,90

Неделя 2, День 5	Песочник	50	3,10	9,30	34,00	234,00	0,05			2,96	6,85	25,71	4,75	0,39
Доп.питание	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,02	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90
Итого		250	4,80	10,95	47,40	309,25	0,07	0,75	10,00	2,96	72,63	79,45	16,15	1,29

Неделя 2, День 6	Омлет натуральный	150	15,14	16,90	2,69	223,42	0,11	0,28	0,41	0,65	109,42	242,83	17,66	2,86
	Чай с сахаром 200/11	200	0,20	0,05	11,05	45,45	0,00	0,10	0,001		5,28	8,24	4,40	0,85

Доп.питание															
Итого		350	15,34	16,95	13,74	268,87	0,11	0,38	0,41	0,65	114,70	251,07	22,06	3,71	
Среднее за 12 дней		304	8	11	47	316	0	1	3	1	61	82	11	1	