

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)	Витаминь(мг)										Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe					
Неделя 1, День 1	Оладьи	64	4,9	1,9	1,9	160	0,12	0	1,5	1,8	2,5	6,75	8,75	4,91	0,91								
	Чай с лимонным	200	0,3	0,09	1,52	8,12	0,003	30,1	0,025	0,11	0,25	6,75	8,75	4,91	0,91								
	Итого	264	5,2	1,99	3,42	168,12	0,123	30,1	1,5025	1,91	31,75	9,75	98,91	1,91									
Неделя 1, День 2	Буtterброд с сыром 25/15	40	5,35	5,17	12,75	118,99	0,006	0,105	0,039	0,075	1,32	7,5	5,25	0,15									
	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																	
	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									
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	0,03	7,5	2,74	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									
	Молоко	200	6,56	7,32	9,3	128	0,1	3	66	2,38	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	Буtterброд с маслом сливочным	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065	0,03	0,04	0,1	2,4	3	1,4	0,28									
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,065	0,03	0,04	0,1	11,1	2,8	1,4	0,28									
	Итого	235	1,9	7,52	27,88	186,34	0,13	0,065	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	6,3	2,5	1,4									
	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	0,28									
	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	Буtterброд с сыром 25/15	40	5,35	5,17	12,75	118,99	0,006	0,105	0,039	0,075	1,32	7,5	5,25	0,15									
	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									
	Молоко	200	6,56	7,32	9,3	128	0,1	3	66	2,38	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																	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	0,03	7,5	2,75	11,1	2,8	1,4	0,28									
	Итого	225	2,87	6,87	28,7	182	0,03	0,03	7,5	2,75	11,1	2,8	1,4	0,28									
Неделя 2, День 5	Лесочник	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									
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	0,03	7,5	2,75	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	Буtterброд с маслом сливочным	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065	0,03	0,04	0,1	2,4	3	1,4	0,28									
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,065	0,03	0,04	0,1	11,1	2,8	1,4	0,28									
	Итого	235	1,9	7,52	27,88	186,34	0,13	0,065	0,04	0,1	13,5	5,8	1,4	0,3									

