

## 11. 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
<b>Итого</b>		<b>284</b>	<b>4,58</b>	<b>2,50</b>	<b>45,53</b>	<b>224,62</b>	<b>0,00</b>	<b>2,90</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>8,32</b>	<b>9,78</b>	<b>5,24</b>	<b>0,90</b>
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
<b>Итого</b>		<b>275</b>	<b>7,33</b>	<b>11,03</b>	<b>66,26</b>	<b>394,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,75</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>65,78</b>	<b>53,74</b>	<b>11,40</b>	<b>0,90</b>
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
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>6,25</b>	<b>9,35</b>	<b>51,83</b>	<b>314,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>5,52</b>	<b>8,24</b>	<b>4,40</b>	<b>0,85</b>
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
<b>Итого</b>		<b>298</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>276</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>254</b>	<b>227</b>	<b>20</b>	<b>2</b>
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								
<b>Итого</b>		<b>250</b>	<b>9,10</b>	<b>15,70</b>	<b>43,40</b>	<b>354,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,96</b>	<b>6,85</b>	<b>25,71</b>	<b>4,75</b>	<b>0,39</b>
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

<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>15,34</b>	<b>16,95</b>	<b>13,74</b>	<b>268,87</b>	<b>0,11</b>	<b>0,38</b>	<b>0,41</b>	<b>0,65</b>	<b>114,70</b>	<b>251,07</b>	<b>22,06</b>	<b>3,71</b>
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
<b>Итого</b>		<b>284</b>	<b>3,65</b>	<b>2,50</b>	<b>36,00</b>	<b>181,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>5,52</b>	<b>8,24</b>	<b>4,40</b>	<b>0,85</b>
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
<b>Итого</b>		<b>275</b>	<b>7,33</b>	<b>11,03</b>	<b>66,26</b>	<b>394,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,75</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>65,78</b>	<b>53,74</b>	<b>11,40</b>	<b>0,90</b>
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
<b>Итого</b>		<b>325</b>	<b>7,14</b>	<b>14,01</b>	<b>77,21</b>	<b>463,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>5,52</b>	<b>8,54</b>	<b>4,40</b>	<b>0,85</b>
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
<b>Итого</b>		<b>351</b>	<b>3,30</b>	<b>3,80</b>	<b>73,04</b>	<b>339,52</b>	<b>0,00</b>	<b>2,90</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>8,32</b>	<b>9,78</b>	<b>5,24</b>	<b>0,90</b>
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
<b>Итого</b>		<b>250</b>	<b>4,80</b>	<b>10,95</b>	<b>47,40</b>	<b>309,25</b>	<b>0,07</b>	<b>0,75</b>	<b>10,00</b>	<b>2,96</b>	<b>72,63</b>	<b>79,45</b>	<b>16,15</b>	<b>1,29</b>
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														
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>15,34</b>	<b>16,95</b>	<b>13,74</b>	<b>268,87</b>	<b>0,11</b>	<b>0,38</b>	<b>0,41</b>	<b>0,65</b>	<b>114,70</b>	<b>251,07</b>	<b>22,06</b>	<b>3,71</b>
	<b>Среднее за 12 дней</b>	<b>304</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>47</b>	<b>316</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>61</b>	<b>82</b>	<b>11</b>	<b>1</b>