

Примерное двухнедельное меню для детей, родители которых призваны на военную службу в рамках мобилизации, 5-11 класс

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность,	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, м
1 неделя 1 день									
ЗАВТРАК									
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200	8,000	13,000	34,000	257	156,100	0,000	0,000	0,990
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:	450	12,330	13,400	68,070	415	175,700	41,630	15,930	1,420
ОБЕД									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/К	250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,380	53,230	26,250	1,190
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	29,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
Итого:	300	5,350	5,350	147,010	209	55,080	103,830	36,750	2,040
1 неделя 2 день									
ЗАВТРАК									
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	7,420	7,260	36,390	244	125,500	0,000	0,000	0,400
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:	450	11,750	7,660	70,460	402	145,10	41,630	15,930	0,830
ОБЕД									
ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,376	6,209	29,369	191	62,14	129,781	43,971	1,641
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	6,450	4,240	7,490	116	44,02	137,060	12,000	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	29,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
Итого:	350	14,926	10,889	58,619	413	116,86	317,441	66,471	2,491
1 неделя 3 день									
ЗАВТРАК									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С	200	6,000	8,200	29,400	215	125,500	0,000	0,000	0,400
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:	450	10,330	8,600	63,470	373	145,100	41,63	15,930	0,830
ОБЕД									
ГУЛЯШ	100	14,55	16,79	2,89	221,000	21,810		22,030	3,060
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	260,950	7,280	7,710	41	16,190	10,86	1,090	
Итого:	300	275,500	24,070	10,600	262	38,000	10,86	23,120	3,060
1 неделя 4 день									
ЗАВТРАК									
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,540	7,460	26,080	192	154,500			0,520
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:	450	9,870	7,860	60,150	350	174,100	41,630	15,930	0,950
ОБЕД									
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	12,600	13,000	9,200	204	207,951	109,806	41,551	1,700
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	29,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520

1 неделя 5 день

<u>ЗАВТРАК</u>									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	3,700	5,780	19,670	192	92,160	113,7	52,050	2,910
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:	450	8,030	6,180	53,740	350	111,760	155,31	67,98	3,340

ОБЕД

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА М/К	250	5,490	5,280	16,330	135	38,080	87,18	35,30	2,030
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	29,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
Итого:	300	9,590	5,720	38,090	241	48,780	137,780	45,800	2,880

1 неделя 6 день

<u>ЗАВТРАК</u>									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	6,000	8,200	29,400	215	125,500	0,000	0,000	0,400
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:	450	10,330	8,600	63,470	373	145,100	41,630	15,930	0,830

ОБЕД

ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	11,650	10,756	11,632	164	85,185	163,20	15,72	1,800
РИС ОТВАРНОЙ	200	3,650	5,370	36,680	210	2,400	84,150	19,000	0,530
Итого:	300	15,300	16,126	48,312	374	87,585	247,348	34,716	2,330

2 неделя 1 день									
<u>ЗАВТРАК</u>									
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200	8,000	13,000	34,000	257	156,100	0,000	0,000	0,990
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:	450	12,330	13,400	68,070	415	175,700	41,630	15,930	1,420
<u>ОБЕД</u>									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К	300	1,2	0,21	9,06	134	90,210	41,070	17,640	1,170
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	29,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
Итого:	350	0,650	0,650	30,820	240	100,910	91,670	28,140	2,020
2 неделя 2 день									
<u>ЗАВТРАК</u>									
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	7,420	7,260	36,390	244	125,500	0,000	0,000	0,400
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:	450	11,750	7,660	70,460	402	145,10	41,630	15,930	0,830
<u>ОБЕД</u>									
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,376	6,209	29,369	191	62,14	129,781	43,971	1,641
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	75/75	150	13,87	7,85	6,53	52,11	59,770	238,46	0,960
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	29,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
Итого:	250	158,476	20,519	58,979	304	124,95	240,151	292,93	3,451

2 неделя 3 день									
<u>ЗАВТРАК</u>									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С	200	6,000	8,200	29,400	215	125,500	0,000	0,000	0,400
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:	450	10,330	8,600	63,470	373	145,100	41,63	15,930	0,830
<u>ОБЕД</u>									
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	12,600	13,000	9,200	204	207,951	109,806	41,551	1,700
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,430	6,090	8,360	94	35,150	40,97	20,900	1,330
Итого:	350	14,030	19,090	17,560	298	243,101	150,78	62,451	3,030
2 неделя 4 день									
<u>ЗАВТРАК</u>									
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,540	7,460	26,080	192	154,500			0,520
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:	450	9,870	7,860	60,150	350	174,100	41,630	15,930	0,950
<u>ОБЕД</u>									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/К	250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,380	53,230	26,250	1,190
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	29,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
Итого:	300	5,910	5,350	147,010	209	55,080	103,830	36,750	2,040

2 неделя 5 день**ЗАВТРАК**

КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	3,700	5,780	19,670	192	92,160	113,7	52,050	2,910
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:	450	8,030	6,180	53,740	350	111,760	155,31	67,98	3,340

ОБЕД

РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	15,380	22,080	37,320	391	72,080	252,39	33,00	0,140
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	29,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
Итого:	300	19,480	22,520	59,080	497	82,780	302,990	43,500	0,990

2 неделя 6 день**ЗАВТРАК**

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	6,000	8,200	29,400	215	125,500	0,000	0,000	0,400
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:	450	10,330	8,600	63,470	373	145,100	41,630	15,930	0,830

ОБЕД

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,376	6,209	29,369	191	62,14	129,781	43,971	1,641
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	6,450	4,240	7,490	116	44,02	137,060	12,000	
Итого:	300	10,826	10,449	36,859	307	106,161	266,841	55,971	1,641

