

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

(2-х недельное)

Сезон: Осенний

Категория: с 7 до 11 лет

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
451	Шницели из говядины с соусом	100	8,73	10,08	10,82	232,00
332	Макароны отварные	180	7,00	8,20	47,00	294,00
700	Напиток из клубники	200	0,10	0,00	24,90	97,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		510	18,26	18,58	97,36	695,60

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
438	Азу	220	17,80	9,60	19,40	412,57
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
2	Бутерброд с повидлом	50	1,20	3,10	21,00	147,50
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:		500	21,63	13,00	70,04	690,67

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
502	Зразы куриные с яйцом и луком	110	13,86	10,62	6,75	254,00
508	Каша гречневая	180	10,44	9,36	51,12	334,80
3	Бутерброд с сыром	40	4,97	6,98	17,90	151,10
639	Компот из с/фруктов	200	0,60	0,00	31,40	150,00
Итого:		530	29,87	26,96	107,17	889,90

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
43	Салат из белокачанной капусты	60	0,70	7,10	11,59	108,83
381	Рыба запеченная с картофелем	250	15,66	13,68	17,38	315,20
638	Компот из изюма	200	0,00	0,00	42,20	180,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		540	18,79	21,08	85,81	676,63

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
315	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	240/20	13,86	26,08	85,03	634,10
3	Бутерброд с сыром	40	4,97	6,98	17,90	151,10
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:		500	19,03	33,06	117,93	843,20

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
437	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	235,50
332	Спагетти отварные	180	7,00	8,20	47,00	294,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
3	Бутерброд с сыром	40	4,97	6,98	17,90	151,10
Итого:		520	21,10	14,70	66,00	897,10

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
436	Жаркое по-домашнему	220	17,80	9,80	21,60	384,20
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
43	Салат из белокачанной капусты	60	0,70	7,10	11,59	108,83
638	Компот из изюма	200	0,00	0,00	42,20	180,00
Итого:		510	20,93	17,20	90,03	745,63

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
451	Котлеты куриные с соусом	100	15,66	13,68	17,38	210,70
508	Каша гречневая	180	10,44	9,36	51,12	334,80
648	Кисель	200	0,00	0,00	42,20	180,00
3	Бутерброд с сыром	40	4,97	6,98	17,90	151,10
Итого:		520	31,07	30,02	128,60	876,60

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
374	Минтай тушёный с овощами	100	10,60	5,10	5,60	275,50
332	Макароньы отварные	180	7,00	8,20	47,00	294,00
700	Напиток из клубники	200	0,10	0,00	24,90	97,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		510	20,03	13,60	109,44	822,10

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
443	Плов	230	15,66	13,68	27,15	376,20
2	Бутерброд с повидлом	50	1,20	3,10	21,00	147,50
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:		480	17,06	16,78	63,15	581,70