

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Ивановская СШ»

Година Т.В.



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г



ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для одноразового питания
учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	200\10	6,0	10,9	43,0	294,0	174
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,0	1
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,0	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Фрукты по сезону	100	3,88	0,4	9,8	44,4	338
итого за завтрак			17,48	28,23	85,27	665,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2	Каша вязкая пшеничная	150	4,0	4,24	24,56	152,40	303
завтрак	Котлеты мясные с соусом	80	8,05	9,19	8,6	151,0	268
	Икра кабачковая	50	1,365	3,59	7,27	66,9	ПР
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	209
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
итого за завтрак			22,36	21,02	91,26	668,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	Тефтели рыбные с соусом	120	9,92	7,92	2,63	183,0	239
завтрак	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312
	Салат из соленых огурцов	60	0,509	3,024	1,546	35,46	21
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Сок	180	0,9	0	18,18	76,32	389
итого за завтрак			16,76	16,04	57,29	502,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	125\50	25,58	19,35	49,0	472,50	223
	Напиток кофейный с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
итого за завтрак			29,58	22,42	88,0	672,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Биточки мясные с соусом	80	8,05	9,19	8,6	151,0	268
	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	303
	Овощи по сезону	60	0,79	1,96	3,88	36,24	70 71
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Чай с сахаром	200\15 с	0,53	0	9,47	40,0	376
	Фрукты свежие	100	3,88	0,4	9,8	44,4	338
итого за завтрак			20,2	16,86	66,76	487,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с м\с	200\10	8,31	13,12	37,63	303	173
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,0	1
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108,0	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
итого за завтрак			21,71	33,0	70,1	659,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Печень тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	165	261
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,5	26,45	168,45	203
	Овощи по сезону	50	0,828	2,06	3,65	36,45	70\71
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Напиток кисломолочный (ряженка, кефир)	180	5,22	4,5	7,56	91,8	386
итого за завтрак			27,75	20,39	56,6	531,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	303
	Птица тушеная в соусе	100	13,28	10,84	2,90	162,0	290
	Овощи по сезону	60	0,79	1,96	3,88	36,24	70\71
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	352
итого за завтрак			21,26	18,23	77,55	558,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	125\50	25,58	19,35	49,0	472,50	223
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	382
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
итого за завтрак			29,58	22,42	88,0	672,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312
	Биточки мясные с соусом	80	8,05	9,19	8,6	151,0	268
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,85	3,62	3,77	51,0	55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	352
	Фрукты	100	3,88	0,4	9,8	44,4	338
итого за завтрак			18,45	18,43	92,86	598,87	