

Согласованно
Директор



Мамыралиева Н.М.

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
БЛЮД ДЛЯ ПИЩЕБЛОКОВ РАБОТАЮЩИХ НА СЫРЬЕ
(2-х недельное)**

Сезон: **Весна-лето**

Категория: **учащиеся 1-4 классов в т.ч. ОВЗ, ММС.**

Диета: (завтрак - 59,76 руб.-1смена. обед - 67,12руб- II смена.)

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22016	Мясная подлива	100	1,33	4,33	6,67	70
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
О000006	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200		12	50	120
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50		2,66	23,5	140
Всего в Завтрак		700	14,52	25,08	121,25	581
Обед						
0000144	Суп картофельный с вермишелью	250	1,67	41,67	46,67	332
0000302	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230
Ш000011	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед		700	27,95	61,89	135,27	935

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Д07ЕС19	Каша "Дружба" молочная	230	7,21	9,35	38,49	267
ШК00127	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168
ШК00002	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66
0000107	Фрукт свежий шт.	100	100	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		607	13,91	19,8	74,59	528
Обед						
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	5,92	7,8	17	161
0000303	Жаркое по-домашнему из куриного филе	150	12,15	9,9	8,25	165
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	55	5,87	2,93	25,85	154
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед		700	27,75	22,71	74,85	610

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи.	Вес	Пищевые вещества (г)			Энерг.
	наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ШК22006	Макароны отварные с маслом	150	3,04	5,81	32,77	202
ШК02122	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	0,38	3,78	1,82	43
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140
Всего в Завтрак		500	8,96	12,25	64,59	412
	Обед					
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8
Д07ЕК19	Каша перловая рассыпчатая	150/4	4,6	3,6	34,6	180
КП22016	Мясная подлива	60	0,8	2,6	4	42
ШК00137	Компот из свеже-замороженных ягод	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	45	4,81	2,39	21,15	126
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед		704	15,57	15,18	108,76	580

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
шкооою	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76
ШК22001	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230
ШК00127	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140
0000006	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200		12	50	120
Всего в Завтрак		700	22,24	34,76	102,8	593
	Обед					
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	127
ШК00065	Картофельное пюре	100	2,05	4,05	14	97
КП22014	Голубцы ленивые с подливом овощным	85/40	5,3	8	12	107
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	45	4,81	2,39	21,15	126
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Обед		745	17,36	26,94	112,65	543

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
0000062	Каша манная молочная	230	4,29	9,05	21,77	176
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ШК00002	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,25	1/4	66
Д04МА19	Сыр порционный	10	3	1	2	41
Шк 0000007	Школьное молоко	200	6	6,4	9,4	120
Всего в Завтрак		700	18,93	26,23	64,57	570
	Обед					
ШК10031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,63	4,55	10,95	91
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8
Д07КЛФН	Каша рисовая с куриным филе	150	14,2	18,4	23,7	320
Ш000011	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	55	5,87	2,93	25,85	154
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед		700	25,6	28,06	88,05	711

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22016	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
Д12ЛД19	Каша пшеничная рассыпчатая	160	7,25	4,05	42,67	227
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140
0000006	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200		12	50	120
Всего в Завтрак		700	13,99	22,67	128,67	677
Обед						
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225
0000302	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230
ШК00137	Компот из свеже-замороженных ягод	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед		700	27,57	24,56	103,43	761

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22016	Мясная подлива	50	0,67	2,17	3,33	35
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140
ШК00127	Чай с лимоном сахаром	250	0,25		8,13	34
Шк 0000007	Школьное молоко	200	6	6,4	9,4	120
Всего в Завтрак		700	19,91	16,52	78,93	533
	Обед					
	Обед					
0000061	Суп с пшенной крупой	250	2,17	5,67	48,33	227
ШК00216	Рагу овощное с курицей	150	15,72	5,28	13,14	163
Ш000011	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед		700	27,96	15,47	113,24	679

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Д07Е200	Каша рисовая молочная	230	6,59	8,89	45,69	291
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168
ШК00002	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,25	1/4	66
0000107	Фрукт свежий шт.	100			9,8	47
Всего в Завтрак		600	13,3	19,33	89,9	599
Обед						
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	210	4,98	6,55	14,28	135
Д07ИЧСМ	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,16	9
ШК22006	Макароны отварные с маслом	100	2,03	3,87	21,85	134
ШК02ТГС	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	8,7	9,2	6,5	120
ШК00127	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	55	5,87	2,93	25,85	154
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед		707	24,32	24,35	87,51	647

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ШК00065	Картофельное пюре	150	3,07	6,08	21	146
ШК02ТГ2	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,7	9,2	6,5	120
ШК00127	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140
Всего в Завтрак		507	17,31	17,95	68	454
	Обед					
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	127
ШКДП013	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	120	6,54	6,06	34,14	217
ШК00168	Гуляш из отварного мяса	90	12,42	12,78	20,16	189
Ш000011	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	45	4,81	2,39	21,15	126
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед		705	25,65	27,57	138,19	690

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ШК50515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	150	4,12	1,75	28,37	159
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140
0000006	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200		12	50	120
Всего в Завтрак		700	22,66	13,11	68,57	487
	Обед					
ШК00158	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	6,56	7,54	33,01	250
0000101	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	100	3,27	2,47	20,6	134
ШК00164	Котлета рыбная (минтай)	75	8,3	4,21	0,69	90
ШК00137	Компот из свеже-замороженных ягод	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед		715	28,3	18,62	113,05	753
Итого			401,06	425,13	1 742,12	11 548
Среднее за период			40,11	42,51	174,21	1 155
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от			14,32	38,71	62,4	

