

МКУ РОО АМР Абзелиловский район



/В.С.Абсадиева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПЛАТНОЙ КАТЕГОРИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА

№ рецептуры	1 день						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
			белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК 9.45,10.35,11.25						
184	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,2	7,5	46,5	286,6	0,51
407	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	28,2	112,8	0,03
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0
	БАНАН	200	1,88	0,6	25,2	115,2	12
	Итого за день:	680	15,78	8,7	137	690,9	12,54
	2 день						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
			белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК 9.45,10.35,11.25						
94	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	1,9	5,7	13,8	115,6	0,57
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0
0	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
0	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0
442	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	80	0,8	4	6,6	64	6,4
	Итого за день:	560	8,4	10,3	76,9	433,3	6,97
	3 день						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
			белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК 9.45,10.35,11.25						
283	ФРИКАДЕЛЬКИ	60	11,9	20,3	14,8	150	1,89
202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,9	4,8	43,8	246,1	0
407	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭК	200	0	0	28,2	112,8	1,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0
	Итого за день:	520	24,5	25,7	123,9	685,2	2,99

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
ЗАВТРАК 9.45,10.35,11.25		белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	2	7	12,4	121,1 8,1
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5 88
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7 0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6 0
442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86 4
Итого за день:		680	9,4	8,1	98	515,9 100,1
5 день						
Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
ЗАВТРАК 9.45,10.35,11.25		белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МЯСОМ КУРИЦЫ	200	10,4	6,7	47,2	290 0,003
382	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,4	3,5	14,5	103,6 0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7 0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6 0
	МАНДАРИНЫ	100	0,9	0,2	8,1	43 60
Итого за день:		580	20,4	11	106,9	612,9 60,003
6 день						
Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
ЗАВТРАК 9.45,10.35,11.25		белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
311	СУП МОЛОЧНЫЙ	200	25	32,5	45,3	573 0,23
431	ЧАЙ С САХАРОМ И С ЛИМОНОМ <i>1 кисель</i>	200	0,1	0	10	41 0,65
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7 0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6 0
442	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	120	0,5	0,5	11,8	56,4 12
Итого за день:		600	31,3	33,6	104,2	846,7 12,88

7 день							
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
	ЗАВТРАК 9.45,10.35,11.25		белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
88	ПЛОВ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	200	12,05	20,49	26,66	339	1,22
407	ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200	0	0	28,2	112	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0
	ШОКОЛАД	15	0,4	0,3	10,3	47	0
	Итого за день:	495	18,15	21,39	102,26	674,3	1,5
8 день							
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
	ЗАВТРАК 9.45,10.35,11.25		белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	7,1	9,1	0	112,5	0,84
202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,9	4,8	43,8	246,1	0
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0
	Итого за день:	520	19,7	14,5	100,3	612,3	0,84
9 день							
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
	ЗАВТРАК 9.45,10.35,11.25		белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
272	КОТЛЕТЫ	60	12,7	13,1	11,6	215	0,6
181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,4	6,7	47,2	290,6	0
382	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <i>1 чашка</i>	200	3,4	3,5	14,5	103,6	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0
	Итого за день:	540	32,2	23,9	110,4	785,5	0,6
10 день							
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
	ЗАВТРАК 9.45,10.35,11.25		белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
99	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	11,8	9,9	15,2	196	0,84
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0
	БАНАН	200	1,8	0,6	25,2	115,2	12
	Итого за день:	680	19,3	11,1	96,9	564,9	12,84