

Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения



ШКОЛА СВЕТ С. ЖУКОВ

(Наименование учреждения)

Н. П. Петрова

Ф.И.О. руководителя, печать, подпись

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

Сезон: весна-лето

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

Учащиеся 1-4 классы 1 смена

завтрак 64,44, обед 72,54

на 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					
252	Каша гречневая рассыпчатая с куриным филе	200	8.33	5.76	17.02	226
302	Чай с лимоном и с сахаром	200	1.26	0.05	0.25	48
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3.2	0.48	18.56	93
119	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.25	1.4	66
334	Печенье	50	2.95	2.35	24	180
Всего в Завтрак		500	15.84	15.89	61.23	612
	Обед					
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5.75	8.05	17.25	120
227	Макароны отварные с маслом	150	3.72	5.6	26.98	215
139	Куриное филе, тушенное с овощами	90	11.11	7.51	3.42	178
320	Напиток яблочный	200	0	0	17.6	67
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2.8	0.42	16.24	81
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2.43	4.2	12.79	71
Всего в Обед		745	25.81	25.78	94.28	733
Всего в день			41.65	41.66	155.51	1345

на 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					
210	Каша "Дружба" молочная	150	5.07	6.5	20	225
304	Кофейный напиток с молоком	200	2.4	3.3	10,2	69
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3.2	0.48	18.56	93
2	Сыр порционный	10	4.23	4.98	4.67	58
336	Фрукты свеж. Яблоко (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		500	15.3	15.66	63.23	492
	Обед					
56	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230	5.9	8	42	294
151	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	150	14.48	13.2	22.3	235
309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.3	0.1	10.3	43
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2.8	0.42	16.24	81
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2.43	4.2	12.79	71
Всего в Обед		645	25.91	25.92	103.63	725
Всего в день			41.21	41.58	166.86	1216

на 1-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					
146	Картофельное пюре	160	3.73	7.35	21.47	165
136	Котлеты куриные с соусом	90	9	8.18	9.85	161
302	Чай с лимоном, с сахаром	200	0	0	9.7	69
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3.2	0.48	18.56	93
Всего в Завтрак		490	15.93	16.01	59.58	488
	Обед					
70	Свекольник со сметаной	235	2.3	5.3	9.6	120
119	Плов с мясом	160	10.2	7.9	13.5	198
310	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.05	27.5	110
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2.8	0.42	16.24	81
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2.43	4.2	12.79	71
Всего в Обед		710	25.73	25.87	102.63	739
Всего в день			41.66	41.88	162.21	1227

на 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					
186	Каша пшенная рассыпчатая	150	3.77	5.86	17.49	137
135	Биточки рубленые из курицы	90	5	2.15	14.2	146
306	Какао с молоком	200	0.4	2.3	10.2	69
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0.3	11.6	58
332	Вафли	50	4.72	5	9	179
	Всего в Завтрак	525	15.89	15.61	62.49	589
	Обед					
62	Суп картофельный с лапшой домашней	230	8	8.17	11.48	259
	Азу из говядины с гречкой	205	11.2	14.3	28.9	273
324	Кисель фруктовый	200	4	0	25	80
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2.8	0.42	16.24	81
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2.43	4.2	12.79	71
	Всего в Обед	785	28.43	27.09	94.41	764
	Всего в день		44.33	42.7	156.9	1353

на 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					
119	Плов с мясом	160	7	10.2	19	205
300	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	27
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3.2	0.48	18.56	93
337	Фрукты свеж.Апельсин	150	5.62	2.08	9	165
	Всего в Завтрак	550	16.02	12.76	53.06	490
	Обед					
64	Суп гороховый с картофелем	230	5.6	6.9	10.73	182
	Жаркое по-домашнему из куриного филе	180	12	14	19.5	176
311	Компот из свежих плодов	200	0.1	0.01	18.9	73
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2.8	0.42	16.24	81
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2.43	4.2	12.79	71
	Мармелад	25	3	0	25.1	189
	Всего в Обед	700	25.92	25.53	103.27	773
	Всего в день		41.94	38.29	156.33	1263

на 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					
340	Макаронные изделия с тертым сыром	160	12	12.6	24.51	299
306	Какао с молоком	200	0.4	2.3	10.2	69
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3.2	0.48	18.56	93
336	Фрукты свеж. Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
Всего в Завтрак		500	16	15.78	63.07	507
	Обед					
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5.75	8.05	17.25	120
138	Плов из курицы	160	8.53	11.62	8.43	245
309	Компот из плодов или сушеных ягод	200	4	0	25	80
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2.8	0.42	16.24	81
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2.43	4.2	12.79	71
334	Печенье	50	2.95	2.35	24	180
Всего в Обед		705	26.46	26.64	103.71	778
Всего в день			42.46	42.42	166.77	1285

на 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					
191	Каша рисовая молочная	200	5.73	7.73	18.13	185
304	Кофейный напиток с молоком	200	2.4	3.3	10.2	69
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3.2	0.48	18.56	93
335	Сок в индивидуальной упаковке	200	4.69	4.49	7.93	115
	Всего в Завтрак	640	16.02	16	54.82	462
	Обед					
65	Суп картофельный с бобовыми и гренками	230	5.9	8	18	195
	Жаркое по домашнему из куриного филе	150	10	11.67	16.25	147
320	Напиток яблочный	200	0	0	17.6	67
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2.8	0.42	16.24	81
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2.43	4.2	12.79	71
	Всего в Обед	745	21.53	24.69	90.68	608
	Всего в день		37.55	40.69	145.51	1070

на 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					
119	Плов с мясом	160	10.2	7.9	13.5	198
301	Чай с молоком и с сахаром	200	0	0	9.7	69
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3.2	0.48	18.56	93
332	Вафли	50	4.72	5	9	179
Всего в Завтрак		450	18.12	13.38	50.76	539
	Обед					
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230	8.9	9.2	18.6	216
	Азу из говядины и макаронами отварными с маслом	205	11.3	12	45.8	338
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0.3	0.1	10.3	43
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2.8	0.42	16.24	81
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2.43	4.2	12.79	71
Всего в Обед		700	25.73	25.92	103.73	749
Всего в день			43.85	39.3	154.49	1288

на 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					
210	Каша "Дружба" молочная	160	5.41	6.93	21.33	240
300	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	27
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3.2	0.48	18.56	93
100	Фрукты свеж Апельсин	100	3.9	7	16	146
Всего в Завтрак		500	12.71	14.41	62.39	506
	Обед					
62	Суп картофельный с лапшой домашней	230	8	8.17	11.48	259
178	Пюре гороховое	150	13.6	4.3	0.3	95
136/1	Котлеты куриные с подливом овощным	60	4	10	18.3	206
324	Кисель фруктовый	200	4	0	25	80
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2.8	0.42	16.24	81
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2.43	4.2	12.79	71
Всего в Обед		215	34.83	27.09	84.11	792
Всего в день			47.54	41.51	146.51	1298

на 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					
146	Картофельное пюре	160	3.73	7.35	21.47	165
	Рыба тушеная с овощами	60	13.6	4.3	0.3	95
302	Чай с лимоном и с сахаром	100	0.63	0.03	0.13	24
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3.2	0.48	18.56	93
	Всего в Завтрак	360	21.16	12.15	40.45	377
	Обед					
56	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230	5.9	8	12	180
119	Плов из говядины	160	7.47	10.88	20.27	219
311	Компот из свежих плодов	200	0.1	0.01	18.9	73
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2.8	0.42	16.24	81
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2.43	4.2	12.79	71
334	Печенье	50	3.6	5.5	35.3	205
	Всего в Обед	705	22.3	29.01	115.5	829
	Всего в день		43.46	41.16	155.95	1206
	Итого		423.54	413.3	1577.93	12497
	Среднее за период		42.35	41.33	157.79	1250

Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения

