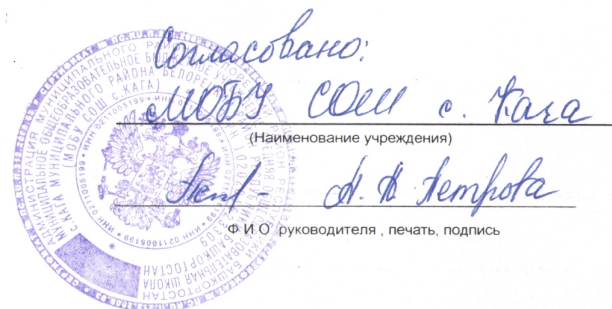




ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

Сезон: весна-лето

Категория: учащиеся 5-11 классов в т.ч. ОВЗ, ММС.

Учащиеся 5-11 классы 1 смена

завтрак 73,20, обед 84,45

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	240	10.00	6.91	20.43	271
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	50	4	0.6	23.2	116
119	Масло сливочное (порциями)	12	0.12	8.7	1.68	79
334	Печенье	50	2.95	2.35	24	180
	Всего в Завтрак	552	18.33	18.61	69.56	694
	Обед					
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	1.88	5.61	27.38	111
227	Макароны отварные с маслом	180	4.46	6.72	32.37	258
139	Куриное филе, тушенное с овощами	100	12.34	8.34	3.8	198
320	Напиток яблочный	200	0	0	17.6	67
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3.6	0.54	20.88	104
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3.24	5.6	17.05	95
	Всего в Обед	795	25.52	26.81	119.09	833
	Всего в день		43.85	45.42	188.64	1527

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	190	5.96	7.72	31.8	220
304	Кофейный напиток с молоком	200	2.4	3.3	10,2	69
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0.6	23.2	116
2	Сыр порционный	12	5.08	5.98	5.6	70
336	Фрукты свеж. Яблоко (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		552	17.83	18	80.6	522
	Обед					
56	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	2.21	5.10	65.81	394
151	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	180	17.38	15.84	26.76	283
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	45	3.6	0.54	20.88	104
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3.24	5.6	17.05	95
Всего в Обед		715	26.73	27.18	140.8	919
Всего в день			44.56	45.18	221.4	1441

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	200	4.67	9.18	26.83	207
136	Котлеты куриные с соусом	100	4	4.85	12	168
302	Чай с лимоном, с сахаром	200	0	0	9.7	69
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	4	0.6	23.2	116
Всего в Завтрак		540	12.67	14.63	71.73	560
	Обед					
70	Свекольник со сметаной	250	2.6	6.3	15.6	135
119	Плов с мясом	180	0.37	7.03	13.51	143
310	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.05	27.5	110
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3.24	5.6	17.05	95
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	7	8	23	159
Всего в Обед		720	17.81	27.52	117.54	746
Всего в день			30.48	42.15	189.28	1306

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	180	4.52	7.03	20.99	164
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	35	2.8	0.42	16.24	81
332	Вафли	60	4.72	5	9	179
	Всего в Завтрак	565	17.45	16.9	70.63	639
	Обед					
62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	8.7	8.88	12.48	282
131	Азу из говядины с гречкой	265	4.58	3.33	17.5	150
324	Кисель фруктовый	200	4	0	25	80
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3.6	0.54	20.88	104
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3.24	5.6	17.05	95
	Всего в Обед	810	24.12	18.35	92.92	711
	Всего в день		41.57	35.25	163.54	1350

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	180	8.4	12.24	22.8	246
300	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	27
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0.6	23.2	116
337	Фрукты свеж.Апельсин	150	5.62	2.08	9	165
	Всего в Завтрак	580	18.22	14.92	61.5	554
	Обед					
64	Суп гороховый с картофелем	250	6.08	7.5	11.67	198
146	Жаркое по-домашнему из куриного филе	240	16	18.67	26	235
311	Компот из свежих плодов	200	0.1	0.01	18.9	73
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3.6	0.54	20.88	104
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3.24	5.6	17.05	95
	Мармелад	25	3	0	25.1	189
	Всего в Обед	800	32.02	32.32	119.6	894
	Всего в день		50.24	47.24	181.1	1448

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	200	15	15.75	30.63	373
306	Какао с молоком	200	0.4	2.3	10.2	69
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0.6	23.2	116
336	Фрукты свеж. Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
Всего в Завтрак		550	19.8	19.05	73.83	605
	Обед					
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1.88	5.61	27.38	111
138	Плов из курицы	215	11.47	15.61	11.32	330
309	Компот из плодов или сушеных ягод	200	4	0	25	80
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3.6	0.54	20.88	104
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3.24	5.6	17.05	95
334	Печенье	50	2.95	2.35	24	180
Всего в Обед		800	27.17	29.71	125.64	900
Всего в день			46.94	48.76	199.47	1505

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	220	6.3	8.5	19.94	204
304	Кофейный напиток с молоком	200	2.4	3.3	10.2	69
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0.6	23.2	116
335	Сок в индивидуальной упаковке	200	4.69	4.49	7.93	115
Всего в Завтрак		670	17.39	16.89	61.27	504
	Обед					
65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7.5	4.33	41.67	250
147	Жаркое по домашнему из куриного филе	180	12	14	19.5	176
320	Напиток яблочный	200	0	0	17.6	67
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3.6	0.54	20.88	104
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3.24	5.6	17.05	95
Всего в Обед		715	26.34	24.47	116.7	692
Всего в день			43.73	41.36	177.97	1196

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	180	11.4	8.8	15.2	222
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		470	19.32	14.28	52.46	563
	Обед					
60	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1.64	4.55	10.95	91
130	Азу из говядины и макаронами отварными с маслом	265	4.58	3.33	17.5	150
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0.3	0.1	10.3	43
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3.6	0.54	20.88	104
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3.24	5.6	17.05	95
Всего в Обед		800	13.36	14.12	76.68	483
			32.68	28.4	129.14	1046

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	180	6.08	7.8	24	270
300	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	27
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0.6	23.2	116
100	Фрукты свеж Апельсин	100	3.9	7	16	146
Всего в Завтрак		530	14.18	15.4	69.7	559
	Обед					
62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	8.7	8.88	12.48	282
178	Пюре гороховое	180	4.46	4.08	27.02	163
136/1	Котлеты куриные с подливом овощным	60	13.6	4.3	0.3	95
324	Кисель фруктовый	200	4	0	25	80
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3.6	0.54	20.88	104
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3.24	5.6	17.05	95
Всего в Обед		775	37.6	23.4	102.74	819
Всего в день			51.78	38.8	172.44	1378

№ 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	200	4.67	9.18	26.83	207
82	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	50	4	0.6	23.2	116
Всего в Завтрак		510	23.53	14.13	50.58	466
	Обед					
56	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	2.21	5.1	15.81	204
119	Плов из говядины	215	10.03	14.62	27.23	294
311	Компот из свежих плодов	200	0.1	0.01	18.9	73
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3.6	0.54	20.88	104
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3.24	5.6	17.05	95
334	Печенье	50	3.6	5.5	35.3	205
Всего в Обед		800	22.78	31.37	135.18	975
Всего в день			46.31	45.5	185.76	1441
Итого			432.91	422.81	1841.4	13715
Среднее за период			43.29	42.28	184.14	1372

