

МКУ РОО АМР Абзелиловский район



/В.С.Абсадиева

Примерное цикличное меню для обучающихся из многодетных семей, на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года

№ рецептуры	1 день						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
	ЗАВТРАК 8.55		белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
184	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,2	7,5	46,5	286,6	0,51
407	ЧАЙ С САХАРОМ /кисель	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
	ФРИКАДЕЛЬКИ	20	11,9	20,3	14,8	150	1,89
	БАНАН	200	1,88	0,6	25,2	115,2	12
	Итого за день:	700	27,68	29	151,8	840,9	14,43
	2 день						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
	ЗАВТРАК 8.55		белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
94	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	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:	610	8,4	10,3	76,9	433,3	6,97
	3 день						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
	ЗАВТРАК 8.55		белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
283	ФРИКАДЕЛЬКИ	60	11,9	20,3	14,8	150	1,89
202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	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
	ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	11,8	56,4	12
	Итого за день:	690	25	26,2	135,7	741,6	14,99