



Примерное цикличное меню для начального класса, на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года

1 СМЕНА							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	1 день					
		масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
			белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК 9.15						
184	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,2	7,5	46,5	286,6	0,51
407	ЧАЙ С САХАРОМ <i>1 кисель</i>	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	10	11,9	20,3	14,8	150	1,89
	БАНАН	200	1,88	0,6	25,2	115,2	12
	Итого за день:	690	27,68	29	151,8	840,9	14,43
2 день							
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
			белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК 9.15						
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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	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 9.15						
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 КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	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:	670	25	26,2	135,7	741,6	14,99

4 день							
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
	ЗАВТРАК 9.15		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 9.15		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 9.15		белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10	0,2	16,6	0,2	150	0
311	СУП МОЛОЧНЫЙ	200	25	32,5	45,3	573	0,23
431	ЧАЙ С САХАРОМ И С ЛИМОНОМ /кисель	180	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:	590	31,5	50,2	104,4	996,7	12,88

7 день							
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
	ЗАВТРАК 9.15		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 9.15		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
	ВИНЕГРЕТ	70	0,98	7,07	4,62	86,1	10,5
	Итого за день:	590	20,68	21,57	104,92	698,4	11,34
9 день							
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
	ЗАВТРАК 9.15		белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
272	КОТЛЕТЫ	60	12,7	13,1	11,6	215	0,6
181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	6,7	47,2	290,6	0
382	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <i>1 кусочек</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
	МАНДАРИНЫ	100	0,9	0,2	8,1	43	60
	Итого за день:	620	33,1	24,1	118,5	828,5	60,6
10 день							
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
	ЗАВТРАК 9.15		белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
99	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	11,8	9,9	15,2	196	0,84
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10	0,2	16,6	0,2	150	0
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	120	1,8	0,6	25,2	115,2	12
	Итого за день:	610	19,5	27,7	97,1	714,9	12,84