

**Примерное циклическое меню
Де**

Рацион: Завтрак 1-4 кл

нь: понедельник

Сезон: осенний-зимний

Возрастная

категория: с 7 лет и Старше

Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
61	Суп молочный вермишелевый	250	9	11	64	391			2			175	163	26	1
271	Сыр порциями	15	3	4		54						150	81	8	
32	Масло сливочное	10		8		73						1	2		
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93						8	26	6	
340	Булка "Школьная"	75	6	13	51	348						14	57	9	1
7	чай с лимоном	200			15	39			3			8	10	5	1
Итого за Завтрак			22	37	149	998			5			356	339	54	3
Итого за день			22	37	149	998			5			356	339	54	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак 1-4 кл
 День: вторник

Сезон:осенний-зимний
 Возрастная категория:с 7лет и Старше

Неделя:1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
	Овощная закуска	60	1	2	1	25			11			20	15	8	
273,01	каша гречневая вязкая	180	7	5	34	208						18	163	108	4
196,02	Гуляш мясной	90	19	18	8	273			6	1		25	268	57	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93						8	26	6	
1	Чай с сахаром	200			14	56						10	16	9	2
Итого за Завтрак			30	25	76	655			17	1		81	489	187	8
Итого за день			30	25	76	655			17	1		81	489	187	8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак 1-4 кл
 День: среда

Сезон: осенний-зимний
 Возрастная категория: с 7 лет и Старше

Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
286,02	Шницель рубленый куриный	90	24	13	9	249			1			26	184	24	2
2	каша пшеничная	180	6	5	37	218						18	48	10	1
1	Чай с сахаром	200			14	56						10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93						8	26	6	
	Овощная закуска	60	1	2	1	25			11			20	15	8	
Итого за Завтрак			33	20	80	641			12			82	289	56	5
Итого за день			33	20	80	641			12			82	289	56	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Де
Рацион: Завтрак 1-4 кл нь:четверг

Сезон:осенний-зимний
Возрастная
категория:с 7лет и Старше

Неделя:1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
238	Лапшевник с творогом	200	20	26	54	532			1			169	276	34	1
32	Масло сливочное	10		8		73						1	2		
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93						8	26	6	
153	Какао обоготенный ,01 витаминами	200	4	3	25	145			2			219	195	35	1
208	Фрукты	100	1		8	43			25	200	1	36	33	17	1
Итого за Завтрак			27	38	106	886		1	28	200	1	434	532	91	4
Итого за день			27	38	106	886		1	28	200	1	434	532	91	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Де

Рацион: Завтрак 1-4 кл

нь:пятница

Сезон:осенний-зимний

Возрастная

категория:с 7лет и Старше

Неделя:1

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
302	рыба тушеная в ,02 томате с овощами	90	14	7	4	131	8		4	1		28	162	27	1
30	Рис отварной	180	5	6	51	235						11	110	36	1
	Овощная закуска	60	1	2	1	25			11			20	15	8	
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93						8	26	6	
7	чай с лимоном	200			15	39			3			8	10	5	1
Итого за Завтрак			23	15	91	524	8		18	1		75	323	82	4
Итого за день			23	15	91	524	8		18	1		75	323	82	4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

Де
нь: понедельник

Сезон: осенний-зимний
Возрастная
категория: с 7 лет и Старше

Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
	Овощная закуска	60	1	2	1	25			11			20	15	8	
15	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	120			1			120	90	14	
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93						8	26	6	
11	Макароны отварные	180	7	8	44	273						17	57	10	1
185	Печень тушеная в соусе	90	12	10	4	156		1	22	6		21	208	15	4
Итого за Завтрак			25	24	88	667		2	34	6		186	396	52	6
Итого за день			25	24	88	667		2	34	6		186	396	52	6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Де
Рацион: Завтрак 1-4 кл нь:вторник

Сезон:осенний-зимний
Возрастная
категория:с 7лет и Старше

Неделя:2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
57	рагу овощное с курицей	250	15	18	19	303			30	1		32	187	42	2
	Овощная закуска	60	1	2	1	25			11			20	15	8	
7	чай с лимоном	200			15	39			3			8	10	5	1
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93						8	26	6	
56	Печенье	50	4		24	119									
Итого за Завтрак			23	21	79	579			44	1		68	238	61	4
Итого за день			23	21	79	579			44	1		68	238	61	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

Де
нь: среда

Сезон: осенний-зимний
Возрастная
категория: с 7 лет и Старше

Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
67	каша молочная дружба	250	8	8	59	334			2			164	201	48	1
153	Какао обоготенный ,01 витаминами	200	4	3	25	145			2			219	195	35	1
32	Масло сливочное	10		8		73						1	2		
271	Сыр порциями	15	3	4		54						150	81	8	
82	Булочка с изюмом	75	5	8	42	263						17	53	11	1
Итого за Завтрак			19	31	126	869		1	4			552	532	101	3
Итого за день			19	31	126	869		1	4			552	532	101	3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

Де
нь:четверг

Сезон:осенний-зимний
Возрастная
категория:с 7лет и Старше

Неделя:2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
	Овощная закуска	60	1	2	1	25			11			20	15	8	
11	Макароны отварные	180	7	8	44	273						17	57	10	1
242	Биточки рубленые куриные	90	28	11	24	308			2			70	235	34	2
15	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	120			1			120	90	14	
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93						8	26	6	
Итого за Завтрак			42	24	108	819			14			235	423	72	4
Итого за день			42	24	108	819			14			235	423	72	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

Де
нь:пятница

Сезон:осенний-зимний
Возрастная
категория:с 7 лет и Старше

Неделя:2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
40, 03	Плов с курицей	250	18	24	40	452			3	2		33	224	49	2
	Овощная закуска	60	1	2	1	25			11			20	15	8	
153 ,01	Какао обоготенный витаминами	200	4	3	25	145			2			219	195	35	1
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93						8	26	6	
Итого за Завтрак			25	30	86	716			16	2		281	460	97	4
Итого за день			25	30	86	716			16	2		281	460	97	4