



Примерное цикличное меню для оказания услуг по организации горячего питания для обучающихся 1-4 классов в возрасте 7-11 лет

№ сб.рец	Наименование блюда	Выход г	Энергетическая ценность			
			белки	жиры	углеводы	Ккал
День 1й						
Завтрак						
173	Каша молочная овсяная с маслом	220	9,35	11,75	42,04	310,2
257	Яблоки печёные (добавка в кашу)	30	0,11	0,11	10,7	45,86
6	Бутерброд горячий с сыром	50	6,03	3,67	14,89	117
376	Чай с сахаром	200	0,07	1	22	79
	Итого:	510	15,56	16,53	89,63	552,06
День 2й						
Завтрак						
54-1о	Омлет натуральный	150	11,55	16,36	3	214,09
231	Фрукты свежие	130	2,6	1,3	29	130
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	16	104,4
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1	19	98
	Итого:	500	20,82	21,85	67	546,49
День 3й						
Завтрак						
58	Икра свекольная	60	1	4	7	68
199	Плов из птицы	200	16,95	10,47	33	305,34
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1	19	98
	Итого:	500	21,95	17,47	68	513,34
День 4й						
Завтрак						
181	Каша молочная манная с/м	200	6	6	31	196
279	Оладьи со сгущённым молоком	120	9,15	8,81	51,23	320,47
376	Чай с сахаром	200	2	1	22	79
	Итого:	520	17,15	15,81	104,23	595,47
День 5й						

Завтрак						
153/230	Пудинг из творога запечённый с соусом яблочным	120	12,28	9,74	22,8	264
42	Салат из моркови с яблоками	80	1,6	5,6	8	90,67
231	Фрукты свежие	100	2	1	22	100
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	3,34	14,45	98,89
	Итого:	500	19,22	19,68	67,25	553,56

День 6й

Завтрак						
116	Каша гречневая молочная вязкая с маслом и сахаром	200	10	6	32	167
10	Масло сливочное	10	-	8	-	75
231	Фрукты свежие	100	2	1	22	100
377	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1	19	98
	Итого:	550	16	18	82	482

День 7й

Завтрак						
154	Запеканка из творога сметаной	120	11,8	7,45	15,2	158,4
231	Фрукты свежие	130	1,3	3,9	23,4	67,6
пром.	Кондитерское изделие	50	5	6,25	31,25	202,5
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
	Итого:	500	19,1	19,6	78,85	470,5

День 8й

Завтрак						
116	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом и сахаром	200	7	7	29	220
42	Салат из моркови с яблоками	60	1,6	5,6	8	90,67
6	Бутерброд горячий с сыром	50	5,92	3,61	14,84	116
376	Чай с сахаром	200	2	1	20	71
	Итого:	510	16,52	17,21	71,84	497,67

День 9й

Завтрак						
45	Салат из свежей капусты	60	1	3	4	48
285	Макаронник с мясом	200	12,73	12,73	25,45	325,4
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
пром.	Батон	50	3,75	1,25	29,75	122,5
	Итого:	510	18,48	18,98	68,2	537,9

День 10

Завтрак						
287	Голубцы ленивые с соуом	100	8	8	9	139

