

"Утверждаю"

Директор

О.Л. Кальницкая

(ФИО)



(подпись)

Примерное цикличное меню

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
161	Сосиски молочные ГОСТ	080/1 шт	8,8	19,1	1,3	412,0					28	127,2	16	1,4
169	Рис припущенный	150	3,5	12,8	32,2	261,0		0,6	0,2		1,4	58,7	18	0,5
243	Соус красный (основной)	030	0,4	1,2	1,9	20		0,2	0,2		4	13,4	1,9	0,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	13,6	56,0		2			16,0	8,0	6,0	0,8
351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5,0		2			1,9	1,3	1,1	0,3
	Конфеты	40 г	0,4	3,2	32,0	160								
Итого за Завтрак			15,7	36,6	96,8	985,0	0,0	4,8	0,4	0,0	57,3	228,1	47,2	3,4
Итого за день			30,6	51,5	111,7	1817,0	0,0	27,1	22,7	22,3	79,6	250,4	69,5	25,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: вторник

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
115,03	Запеканка творожная со сметаной	150	11,6	15,6	16,5	359	0,1	0,4	0,2		117,6	170,4	19,9	0,7
7	Колбаса п/к порциями	015	1,8	2,6	0,3	130					4,2	30	3,6	0,3
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	65		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			19,6	22,2	52,8	745,5	0,1	3,7	0,2	0,0	250,0	311,2	42,8	1,7
Итого за день			50,8	53,4	84,0	1860,3	0,5	4,1	0,6	0,4	250,4	311,6	43,2	2,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: среда

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
342	Омлет с сыром	150	18,6	27,9	2,7	340,5	0,1	3	0,1		25,8	136,2	36,5	1,5

197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
276	Горошек консервированный	050	1,5	0,2	3,7	29	0,1	5	0,2		10	31	10,5	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			23	29	37	503	0	10	0	0	49	196	57	3
Итого за день			45,8	51,6	60,3	1291,5	0,3	10,2	0,4	0,1	49,1	196,3	56,8	3,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: четверг

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
226	Картофельное пюре	150	3,1	7,1	15,7	192,0	0,1	5,1	0,1		46,5	80,9	28,1	1,1
144,02	Треска припущенная	80	13,5	0,5	0,3	66,0		0,4			25,3	130,3	19,8	0,6
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1
275	Кукуруза консервированная	060	1,9	0,1	3,9	24	0,1	6	0,2		12	37,2	12,6	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак			24,6	11,6	54,7	474,0	0,2	12,8	0,3	0,0	210,1	357,9	78,7	2,5
Итого за день			49,6	36,6	79,7	1269,8	0,4	13,0	0,5	0,2	210,3	358,1	78,9	2,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: пятница

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

			Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--	--	--	----------------------	-------------------------	---------------	---------------------------

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
90	Каша молочная жидкая манная с вареньем	150/20	5	10	26	214,2	0,1	1,1	0,1		121	99,5	17,2	0,4
198	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	13,6	56,0		2			16,0	8,0	6,0	0,8
2	Бутерброд с маслом	30	4,7	25,2	29,4	175	0,1		0,3		15,6	44,7	8,5	0,7
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108		0,5	0,1		300	162	15	0,3
351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			16,9	44,0	70,2	558,2	0,2	5,6	0,5	0,0	454,5	315,5	47,8	2,5
Итого за день			50,6	77,7	103,9	1426,2	0,4	5,8	0,7	0,2	454,7	315,7	48,0	2,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист б)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
161	Сосиски молочные ГОСТ	080/1 шт	8,8	19,1	1,3	412,0					28	127,2	16	1,4
129	Рагу из овощей	150	2,9	6,5	15,8	135	0,1	12,8	2,4		55,6	81,2	31,4	1,1
198	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	13,6	56,0		2			16,0	8,0	6,0	0,8
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3

351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
	Конфеты	40 г	0,2	1,6	16,0	80								
Итого за Завтрак			14,5	27,5	62,5	759,0	0,1	16,8	2,4	0,0	107,5	237,2	58,7	3,9
Итого за день			49,4	62,4	97,4	1708,4	0,4	17,1	2,7	0,3	107,8	237,5	59,0	4,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: вторник

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
90	Запеканка рисовая с творогом с яблочным джемом	150/20	5	6	37	226,0	0,0	2,0	0,1		41	93,7	21,7	0,9
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108		0,5	0,1		300	162	15	0,3
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	65		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			18,1	18,7	73,0	591,0	0,0	5,8	0,2	0,0	469,2	366,5	56,0	1,9
Итого за день			57,2	57,8	112,1	1587,7	0,4	6,2	0,6	0,4	469,6	366,9	56,4	2,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: среда

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

			Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--	--	--	----------------------	-------------------------	---------------	---------------------------

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
111	Омлет из яиц	150	4	6,4	0,8	463,0		0,1	0,1		36,2	68,8	5,5	0,8
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
276	Горошек консервированный	050	1,5	0,2	3,7	29	0,1	5	0,2		10	31	10,5	0,4
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак			10,5	12,8	34,1	683,0	0,1	5,2	0,3	0,0	61,7	157,5	28,2	2,7
Итого за день			41	44	65	1416	0	6	1	0	62	158	29	3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: четверг

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108	Макароны с сыром	150	16,9	21	63,5	490,4	0,1	0,5	0,3		188,5	192,1	30,6	2
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1
275	Бутерброд с маслом	050	1,9	0,1	3,9	24	0,1	6	0,2		12	37,2	12,6	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			25,0	25,1	103,4	711,4	0,2	9,8	0,5	0,0	328,7	340,1	62,5	3,1

Итого за день	50	50	129	1566	0	10	1	0	329	340	63	3
----------------------	----	----	-----	------	---	----	---	---	-----	-----	----	---

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: пятница

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
94	Каша овсяная(вязкая)с маслом	150	5,9	10,6	25,5	220,5	0,2	0,9	0,1		117	187,6	51,7	1,6
198	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	13,6	56,0		2			16,0	8,0	6,0	0,8
2	Бутерброд с маслом	30	4,7	25,2	29,4	175	0,1		0,3		15,6	44,7	8,5	0,7
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108		0,5	0,1		300	162	15	0,3
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	65		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			20,3	50,5	69,7	687,5	0,3	5,4	0,5	0,0	454,7	433,6	85,9	4,0
Итого за день			51,8	82,0	101,2	1498,9	0,6	5,7	0,8	0,3	455,0	433,9	86,2	4,3