

Утверждаю:



Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 1-4 классов.

| Первая неделя                    |              |          |         |             |                               |             | Сборник рецептуры |
|----------------------------------|--------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------|
| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |                   |
| <b>понедельник</b>               |              |          |         |             |                               |             |                   |
| Каша манная молочная             | 200          | 6,00     | 6,7     | 30,3        | 205,4                         | 181         | 2021              |
| Бутерброд с маслом и сыром       | 80           | 8,0      | 12,09   | 30,0        | 302,2                         | 1.3.5.      | 2021              |
| Чай с лимоном                    | 200          | 0,2      | 0       | 9,3         | 38                            | 302         | 2021              |
| Яблоко                           | 130          | 0,5      | 0,5     | 12,7        | 61,1                          |             |                   |
| Итого за прием пищи:             | 610          | 14,7     | 19,29   | 82,3        | 606,7                         |             |                   |
| Молоко                           | 200          | 5,8      | 5       | 9,6         | 108                           |             |                   |
| <b>вторник</b>                   |              |          |         |             |                               |             |                   |
| Рыба, тушеная в томате с овощами | 90           | 8,8      | 1,47    | 4,3         | 83,37                         | 299         | 2021              |
| Пюре картофельное                | 150          | 3,6      | 4,7     | 36,8        | 204                           | 128         | 2011              |
| Чай с лимоном                    | 200          | 0,2      | 0       | 9,3         | 38                            | 302         | 2021              |
| Бутерброд с маслом               | 70           | 4,59     | 7,89    | 26,13       | 194,9                         | 1.3.5.      | 2021              |
| Итого за прием пищи:             | 510          | 17,16    | 14,06   | 76,53       | 520,47                        |             |                   |
| Молоко                           | 200          | 5,8      | 5       | 9,6         | 108                           |             |                   |
| <b>среда</b>                     |              |          |         |             |                               |             |                   |
| Салат из свежих огурцов          | 60           | 0,5      | 2,7     | 1,8         | 35                            | 14          | 2008              |
| Тефтели                          | 90           | 8        | 12,5    | 10,7        | 190                           | 108         | 2021              |
| Каша гречневая рассыпчатая       | 150          | 10,6     | 6,8     | 46,3        | 243,3                         | 183         | 2021              |
| Чай с лимоном                    | 200          | 0,7      | 0,3     | 24,4        | 103,0                         | 302         | 2021              |
| Хлеб пшеничный                   | 60           | 4,48     | 0,68    | 26          | 128,8                         | 1           | 2021              |
| Итого за прием пищи:             | 560          | 23,88    | 22,64   | 100,1       | 659,7                         |             |                   |

| четверг                 |            |            |          |            |            |        |      |
|-------------------------|------------|------------|----------|------------|------------|--------|------|
| Запеканка с овощами     | 200        | 7,2        | 9,8      | 23,8       | 212        | 200    | 2021 |
| Какао с молоком         | 200        | 7          | 4,7      | 19,5       | 154        | 306    | 2021 |
| Бутерброд с маслом      | 70         | 4,58       | 8,94     | 26,1       | 203,8      | 1.5.3. |      |
| Груша                   | 130        | 0,5        | 0,4      | 13,4       | 61,1       |        |      |
| Итого за прием пищи:    | 600        | 19,28      | 23,84    | 82,8       | 630,9      |        |      |
| <b>Молоко</b>           | <b>200</b> | <b>5,8</b> | <b>5</b> | <b>9,6</b> | <b>108</b> |        |      |
| пятница                 |            |            |          |            |            |        |      |
| Помидор свежий          | 60         | 0,5        | 2,7      | 1,8        | 35,0       | 72     | 2008 |
| Котлета мясная с соусом | 90         | 15,1       | 14,6     | 13,5       | 209,9      | 339    | 2021 |
| Рис отварной            | 150        | 3,6        | 4,7      | 49,5       | 248        | 205    | 2021 |
| Чай с лимоном           | 200        | 0,2        | 0        | 9,3        | 38         | 380    | 2021 |
| Хлеб пшеничный          | 60         | 4,48       | 0,64     | 26,0       | 128,8      | 1      |      |
| Итого за прием пищи:    | 560        | 23,88      | 22,64    | 100,1      | 659,7      |        |      |
| <b>Молоко</b>           | <b>200</b> | <b>5,8</b> | <b>5</b> | <b>9,6</b> | <b>108</b> |        |      |

## Вторая неделя

| Прием пищи,наименование блюда    | Масса порции | Белки,г    | Жиры,г   | Углеводы,г | Энергетическая ценность, ккал | Нерецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------|----------|------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| <b>понедельник</b>               |              |            |          |            |                               |             |                  |
| Пудинг творожный запеченный      | 150          | 22,6       | 8        | 31         | 286                           | 285         | 2021             |
| Бутерброд с маслом               | 50           | 5          | 7,1      | 14,5       | 146                           | 2           | 2021             |
| Чай с лимоном и сахаром          | 200          | 0,2        | 0        | 9,3        | 38                            | 302         | 2021             |
| Ананас консервированный          | 130          | 0,5        | 0,4      | 13,4       | 61,1                          |             |                  |
| Итого за прием пищи:             | 530          | 28,30      | 15,50    | 68,20      | 531,10                        |             |                  |
| <b>Молоко</b>                    | <b>200</b>   | <b>5,8</b> | <b>5</b> | <b>9,6</b> | <b>108</b>                    |             |                  |
| <b>вторник</b>                   |              |            |          |            |                               |             |                  |
| Омлет натуральный                | 170          | 10,6       | 8,9      | 10,2       | 200                           | 235         | 2021             |
| Чай с молоком и сахаром          | 200          | 1,6        | 1,5      | 11,3       | 62                            | 301         | 2021             |
| Бутерброд с маслом               | 70           | 4,58       | 8,94     | 26,10      | 203,8                         | 1.5.3.      | 2021             |
| Горошек зеленый консервированный | 60           | 1,7        | 2,17     | 3          | 38                            | 157         |                  |
| Яблоко                           | 130          | 0,5        | 0,4      | 13,4       | 61,1                          | 847         |                  |
| Итого за прием пищи:             | 630          | 19,0       | 21,9     | 64,0       | 564,9                         |             |                  |
| <b>Молоко</b>                    | <b>200</b>   | <b>5,8</b> | <b>5</b> | <b>9,6</b> | <b>108</b>                    |             |                  |
| <b>среда</b>                     |              |            |          |            |                               |             |                  |
| Каша пшеничная молочная          | 200          | 7,1        | 6,9      | 34,2       | 268                           | 209         | 2021             |
| Чай с лимоном                    | 200          | 2,9        | 2,5      | 24,8       | 134,0                         | 302         | 2021             |
| Бутерброд с маслом и сыром       | 80           | 6,94       | 11,89    | 26,10      | 239,6                         | 1.5.3.      | 2021             |
| Яблоко                           | 130          | 0,5        | 0,5      | 12,7       | 61,1                          |             |                  |
| Итого за прием пищи:             | 610          | 14,7       | 19,29    | 82,3       | 606,7,                        |             |                  |
| <b>Молоко</b>                    | <b>200</b>   | <b>5,8</b> | <b>5</b> | <b>9,6</b> | <b>108</b>                    |             |                  |
| <b>четверг</b>                   |              |            |          |            |                               |             |                  |
| Плов из мяса                     | 250          | 15,4       | 10,25    | 31         | 279                           | 138         | 2021             |
| Бутерброд с маслом               | 70           | 4,56       | 7,89     | 26,13      | 194,9                         | 1,3         | 2021             |
| Чай с лимоном                    | 200          | 0,2        | 0        | 9,3        | 38                            | 302         | 2021             |
| Итого за прием пищи:             | 520          | 20,16      | 18,14    | 66,43      | 511,9                         |             |                  |
| <b>Молоко</b>                    | <b>200</b>   | <b>5,8</b> | <b>5</b> | <b>9,6</b> | <b>108</b>                    |             |                  |
| <b>пятница</b>                   |              |            |          |            |                               |             |                  |
| Салат из свежих огурцов          | 60           | 0,5        | 2,7      | 1,8        | 35                            | 14          | 2021             |
| Котлета мясная с соусом          | 90           | 6,12       | 14,67    | 7,92       | 189,0                         | 339         | 2021             |
| Макароны изделия отварные        | 200          | 11,48      | 4,63     | 49,08      | 244,3                         | 256         | 2021             |
| Хлеб пшеничный                   | 60           | 4,48       | 0,64     | 26         | 128,8                         | 1.5         |                  |
| Чай с лимоном                    | 200          | 0,3        | 0        | 15,3       | 62,6                          | 302         | 2021             |
| Итого за прием пищи:             | 610          | 22,88      | 22,64    | 100,1      | 659,7                         |             |                  |
| <b>Молоко</b>                    | <b>200</b>   | <b>5,8</b> | <b>5</b> | <b>9,6</b> | <b>108</b>                    |             |                  |