

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ _____



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ПД ОБЕД/ПОЛДНИК

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
ГПД (полдник) 50						
Чай зеленый с сахаром	ТТК 1859/26	200,00	2,55		19,08	84,52
Масло сливочное	ТТК 1833/26	14,00	2,61	1,93	0,18	27,49
Горошница	ТТК 1671/26	160,00	2,08	8,80	10,67	149,33
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Итого:		414,00	10,44	11,09	49,93	357,38
Итого за день:		414,00	10,44	11,09	49,93	357,38
2 День						
ГПД (полдник) 50						
Каша молочная пшеничная	ТТК 1823/26	105,00	1,55	1,48	16,10	92,44
Чай чёрный с облепихой	ТТК 1745/26	200,00	0,23	0,06	6,00	39,22
Бутерброд с маслом	ТТК 1878/26	35,00	8,77	8,00	21,62	156,53
Итого:		340,00	10,55	9,54	43,72	288,19
Итого за день:		340,00	10,55	9,54	43,72	288,19
3 День						
ГПД (полдник) 50						
Салат из моркови с апельсином	ТТК 1925-1/26	100,00	6,49	8,77	9,76	143,96
Напиток "Каркаде"	ТТК 1708/26	200,00	0,04		9,31	35,44
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Повидло яблочное	ТТК 1831/26	15,00	0,06		9,90	37,73
Итого:		355,00	9,79	9,13	48,97	313,17
Итого за день:		355,00	9,79	9,13	48,97	313,17
4 День						
ГПД (полдник) 50						
Бутерброд с повидлом	ТТК 1879/26	40,00	1,80	0,66	5,48	15,09
Макароны с сыром	ТТК 1970/26	185,00	10,21	18,69	36,52	309,30
Чай с лимоном	ТТК 1858/26	200,00	0,23	0,05	9,45	37,76
Итого:		425,00	12,24	19,40	51,45	362,15
Итого за день:		425,00	12,24	19,40	51,45	362,15
5 День						
ГПД (полдник) 50						
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым горошком	ТТК 1775-1/26	100,00	3,78	5,20	1,00	56,00
Сыр порционнно	ТТК 1694/26	9,00	2,02	2,07		26,68
Чай чёрный с шиповником	ТТК 1869/26	200,00	0,38	0,12	13,12	51,00
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Итого:		349,00	9,38	7,75	34,12	229,72
Итого за день:		349,00	9,38	7,75	34,12	229,72
Среднедневное значение за 1 неделю		376,60	10,48	11,38	45,64	310,12

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
2 Неделя						
1 День						
ГПД (полдник) 50						
Груша печёная	ТТК 1839/26	100,00	8,02	9,92	24,76	163,94
Напиток "Каркаде" с апельсином	ТТК 1721/26	200,00	0,53	0,01	14,63	59,86
Батон	ТТК 1873/26	25,00	2,00	0,23	12,50	60,03
Итого:		325,00	10,55	10,16	51,89	283,83
Итого за день:		325,00	10,55	10,16	51,89	283,83
2 День						
ГПД (полдник) 50						
Чай с молоком	ТТК 1857/26	180,00	1,05	0,95	9,68	49,52
Каша молочная рисовая с ягодами	ТТК 1822/26	175,00	4,14	2,75	17,54	163,98
Итого:		355,00	5,19	3,70	27,22	213,50

Итого за день:		355,00	5,19	3,70	27,22	213,50
3 День						
ГПД (полдник) 50						
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Чай с сахаром	ТТК 1855/26	200,00	0,19	0,04	9,22	36,00
Сыр порционно	ТТК 1694/26	16,00	3,59	3,67		47,42
Салат из моркови с яблоком	ТТК 1924-1/26	100,00	7,69	9,04	10,07	136,50
Итого:		336,00	13,07	12,93	29,29	267,94
Итого за день:		336,00	13,07	12,93	29,29	267,94
4 День						
ГПД (полдник) 50						
Суп молочный с вермишелью	ТТК 1825/26	200,00	6,00	3,00	10,00	148,00
Повидло яблочное	ТТК 1831/26	20,00	0,08		13,20	50,30
Кофейный напиток	ТТК 1861/26	200,00	1,43	1,13	15,49	76,28
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Итого:		440,00	9,11	4,31	48,69	322,60
Итого за день:		440,00	9,11	4,31	48,69	322,60
5 День						
ГПД (полдник) 50						
Сыр порционно	ТТК 1694/26	15,00	3,37	3,44		44,46
Винегрет "Осенний"	ТТК 1921-1/26	100,00	1,87	1,06	9,76	137,99
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Чай зеленый с апельсином	ТТК 1864/26	200,00	0,04	0,01	9,55	36,56
Итого:		355,00	8,48	4,87	39,31	315,05
Итого за день:		355,00	8,48	4,87	39,31	315,05
Среднедневное значение за 2 неделю		362,20	9,28	7,19	39,28	280,58
3 Неделя						
1 День						
ГПД (полдник) 50						
Суп молочный с рисом	ТТК 1692/26	200,00	6,40	7,20	19,00	168,00
Масло сливочное	ТТК 1833/26	7,00	1,31	0,97	0,09	13,74
Чай с молоком	ТТК 1857/26	180,00	1,05	0,95	9,68	49,52
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Итого:		407,00	10,36	9,30	38,77	279,28
Итого за день:		407,00	10,36	9,30	38,77	279,28
2 День						
ГПД (полдник) 50						
Макароны цветные	ТТК 1665/26	150,00	5,64	3,92	37,44	207,62
Чай с сахаром	ТТК 1855/26	200,00	0,19	0,04	9,22	36,00
Бутерброд с маслом	ТТК 1878/26	35,00	8,77	8,00	21,62	156,53
Итого:		385,00	14,60	11,96	68,28	400,15
Итого за день:		385,00	14,60	11,96	68,28	400,15
3 День						
ГПД (полдник) 50						
Салат из груши	ТТК 1926/26	100,00	8,75	9,66	16,87	80,08
Повидло яблочное	ТТК 1831/26	10,00	0,04		6,60	25,15
Кисель из каркаде	ТТК 1719/26	200,00	0,04		12,11	47,20
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	25,00	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого:		335,00	10,50	9,91	46,61	206,43
Итого за день:		335,00	10,50	9,91	46,61	206,43
4 День						
ГПД (полдник) 50						
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 1776-1/26	100,00	1,41	4,95	5,73	73,09
Бутерброд с колбасой отварной	ТТК 1897/26	40,00	3,85	3,66	10,46	90,20
Тёплый компот из яблок и смородины	ТТК 1746/26	200,00	0,26	0,14	13,40	52,96
Итого:		340,00	5,52	8,75	29,59	216,25
Итого за день:		340,00	5,52	8,75	29,59	216,25
5 День						
ГПД (полдник) 50						
Запеканка овощная	ТТК 1655-2/26	160,00	8,48	1,41	30,50	168,62
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Чай с молоком сгущенным	ТТК 1856/26	200,00	1,46	1,55	9,72	67,50
Итого:		375,00	10,31	4,94	40,71	257,63
Итого за день:		375,00	10,31	4,94	40,71	257,63
Среднедневное значение за 3 неделю		368,40	10,26	8,97	44,79	271,95

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
4 Неделя						
1 День						
ГПД (полдник) 50						
Картофель тушеный	ТТК 1912-2/26	200,00	18,89	17,11	168,00	902,89
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Напиток "Каркаде"	ТТК 1708/26	200,00	0,04		9,31	35,44
Итого:		420,00	19,42	19,75	177,97	967,02
Итого за день:		420,00	19,42	19,75	177,97	967,02
2 День						
ГПД (полдник) 50						
Каша гречневая молочная	ТТК 1654/26	150,00	5,82	0,75	26,83	120,30
Чай чёрный со смородиной	ТТК 1854/26	200,00	0,24	0,06	9,77	38,40
Повидло яблочное	ТТК 1831/26	18,00	0,07		11,88	45,27
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Итого:		408,00	9,33	1,17	68,48	300,01
Итого за день:		408,00	9,33	1,17	68,48	300,01
3 День						
ГПД (полдник) 50						
Макаронны с сыром	ТТК 1970/26	200,00	11,03	20,21	39,48	334,37
Напиток "Грушенька"	ТТК 1706/26	200,00	0,02	0,01	9,68	36,82
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Итого:		440,00	14,25	20,58	69,16	467,23
Итого за день:		440,00	14,25	20,58	69,16	467,23
4 День						
ГПД (полдник) 50						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 1697/26	200,00	3,45	5,64	46,31	234,00
Чай с сахаром	ТТК 1855/26	200,00	0,19	0,04	9,22	36,00
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Повидло яблочное	ТТК 1831/26	7,00	0,03		4,62	17,61
Итого:		447,00	6,87	6,04	80,15	383,65
Итого за день:		447,00	6,87	6,04	80,15	383,65
5 День						
ГПД (полдник) 50						
Салат из моркови с яблоком	ТТК 1924-1/26	100,00	7,69	9,04	10,07	136,50
Чай с лимоном	ТТК 1858/26	200,00	0,23	0,05	9,45	37,76
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Сыр порционнно	ТТК 1694/26	10,00	2,24	2,30		29,64
Итого:		350,00	13,36	11,75	39,52	299,94
Итого за день:		350,00	13,36	11,75	39,52	299,94
Среднедневное значение за 4 неделю		413,00	12,65	11,86	87,06	483,57
Среднедневное значение за четыре недели		380,05	10,67	9,85	54,19	336,56
Стоимость питания 50 руб. в день						

Заместитель генерального директора по производству

Колотова Т.А.