



**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
для организации горячего питания
обучающихся
с 1 по 4 класс**

Неделя 1		День 2 вторник						
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17,0	124,5	№54-21к-2020	
	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4	№54-10-2020	
	Компот из свежей вишни с яблоком	200	0,2	0,1	10,1	42,5	№54-5хн-2020	
	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.	
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.		
Итого за день		640	20,4	24,0	72,6	593,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3 среда							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,58	17,72	143,2	№54-19к-2020
	Сырники	150	14,7	4,3	12,3	146,8	№54-6г-2020
	Бутерброд с сыром	30	5,8	8,3	14,83	157	№54-13-2020
	Фрукт (мандарин)***	140	1,1	0,3	10,5	49,00	Пром.
	Джем фруктовый	10	0,1	0,0	7,2	29	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	56,0	№54-2гн-2020	
Итого за день		800	32,5	14,88	98,65	686,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4 четверг							
Завтрак	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	№ 54-10г-2020
	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3	№ 54-14 р-2020
	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	№ 54-5соус-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	№ 54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.

	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Итого за день		540	23,6	11,8	84,8	539	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 5 пятница						
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,9	0,0	107,5	№ 54-13-2020
	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33,0	207,8	№ 54-1к-2020
	Фрукт (яблоко)***	150	0,6	0,6	14,7	66,6	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
Итого за день		650	23,3	19,5	90,7	630,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 6 понедельник						
	Салат из моркови с яблоком	80	0,70	8,10	5,8	99,00	№ 54-11з-2020
	Макаронны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7	№ 54-2г-2020
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	№ 54-25м-2020
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	№ 54-2хн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Итого за день		600	25,6	20,9	82,8	621,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 7 вторник						
	Салат из моркови с капустой	80	1,33	6,08	8,52	94,12	№ 54-8з-2020
	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	№ 54-10г-2020
	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	№ 54-16м-2020

Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	№ 54-21Г-2020
Виточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9	№ 54-23М-2020
Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	№ 54-3соус-2020
Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	№ 54-3ГН-2020
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Итого за день	520	35,8	6,0	83,4	529,9	
Итого за весь период	6410	283,5	172,9	905,8	6336,9	