



Двухнедельное цикличное меню горячего сбалансированного питания для обучающихся 1-4 классов, осваивавшиеся программы начального общего образования.

МКОУ «Уцмиюртовская СОШ»

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	172
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Сыр	20	4	4		71		15
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб ржаной	10	1			26		2
	Итого за Завтрак			17	20	72	580	33
Итого за день			17	20	72	580	33	

Сезон:

Возрастная

категория:

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная	200	6	8	29	220	21	172
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Сыр	20	4	4		71		15
	Зефир							
	Банан	100	0,4	0,3	10	41	10	368
Итого за завтрак			12	15	61	474	34	
Итого за день			12	15	61	474	34	

Сезон:

Возрастная

категория:

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	6	8	32	230	21	177
	Кофейный напиток	200	10	10	32	160	48	10020,02
	Сыр	20	4	4		71		15
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Итого за завтрак			23	25	89	627	79	
Итого за день			23	25	89	627	79	

Сезон:

Возрастная

категория:

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204
	Омлет натуральный	100	14	11	2	206	2	216
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,4	0,3	12	35	3	372
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Итого за завтрак			22	20	61	560	5	
Итого за день			22	20	61	560	5	

Сезон:

Возрастная

категория:

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из птицы	180	15	21	30	214	3	304
	Чай с сахаром	200				43	3	391
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб Пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Помидоры свежие	60	1	5	5	112	14	20
	Итого за завтрак			19	26	72	656	30
Итого за день			19	26	72	656	30	

Сезон:

Возрастная

категория:

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Биточки из говядины	90	6	6	5	158	2	7061
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Помидоры свежие	60	1		2	14	15	1038
	Итого за завтрак			18	14	68	526	17
Итого за день			18	14	68	526	17	

Сезон:

Возрастная

категория:

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	88
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Сыр	40	8	8	1	142		15
Итого за завтрак			21	24	70	626	14	
Итого за день			21	24	70	626	14	

Сезон:

Возрастная

категория:

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Филе куриное тушеные	90	12	9	7	162		277
	Вермишель со сливочным маслом	150	5	9	30	213		204
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Хлеб ржаной	10	1		3			
	Яблоко	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Итого за завтрак			22	23	68	539	12
Итого за день			22	23	68	539	12	

Сезон:

Возрастная

категория:

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	177
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Яйца варенные	40	5	5		63		213
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Бутерброд с маслом	40	3	4	17	132		3
Итого за завтрак			22	25	91	612	40	
Итого за день			22	25	91	612	40	

Сезон:

Возрастная

категория:

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Салат из капусты белокочанной с кукурузой	60	1	5	5	52	14	20,01
	Итого за завтрак			21	23	69	615	14
Итого за день			21	23	69	615	14	

Сезон:

Возрастная

категория:

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	168
	Чай с сахаром	200				43	3	391
	Банан	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Печенье	40	8	5	26	201	22	0,03
	Итого за Завтрак			19	18	101	650	61
Итого за день			19	18	101	650	61	

Сезон:

Возрастная

категория:

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Гуляш из Курицы	90	14	17	7	168		56
	Каша Гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Компот из Смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		1	26		2
	Огурцы свежие	40				6	2	10
Итого за Завтрак			25	25	69	528	2	
Итого за день			25	25	69	528	2	