

Примерное 10-дневное цикличное меню для обучающихся 1-4 классов

1 день

горячий завтрак

№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
			б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	В1	C
175	каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6,08	11,18	33,48	260	42	37	175	3		0,08	0,25	
382	какао с молоком	200	2,04	1,77	8,8	59,3	128	500	734	14	3	0,2		
209	яйца вареные	40	6,45	5,8	0,4	80	56	12	198	1,8	160			
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	1,2		2,4	1,1	73	5,6		
	батон	30	2,25	0,87	15,42	78	1,9	3,3	8	6,7		1,7	7,3	
15	сыр (Российский)	20	4,64	5,9		72	88	8,8	63	5,6	32	2,7		0,8
	йогурт	100	2,5	1,2	16	85	12	3,8	12	0,6	2,4		2,7	0,7
	итого	600	24,04	33,97	74,23	700,3	329,1	564,9	1192,4	32,8	270,4	10,28	10,25	1,5

2 день

горячий завтрак

№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
			б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	В1	C
291	плов из птицы	200	16,95	10,46	35,73	305	10,62	15,45	65,3	0,314			0,032	2,23
71	овощи натуральные свежие	70	0,42	0,06	1,14	7,2		6			17	4		21
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	32	133	1,5	2,5	2,5	2,4	15	0,4	1,2	21
	хлеб	30	2,37	0,3	14,5	79,8	125	41	129	3,6		0,4		0,2
	банан	280	3,05	0,92	63,95	249,2	5	27	22	0,3	3			8,7
	итого	780	23,39	11,83	147,32	774,2	142,12	91,95	218,8	7,614	35	4,8	1,232	53,13

3 день

горячий завтрак

№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
			б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	В1	C
102	суп картофельный с горохом	250	7,8	3,25	15,9	210	29	17		0,8	3	0,06		0,57
377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,7	1,2	1,1	4,4	0,1	0,2		3
	круассан	45	4,1	10,1	21,1	180	3,7	4	13	11	23	26		0,2
	хлеб (сухарики)	40	3,16	0,4	13,32	93	125	41	129	3,6		0,4		0,2
	яблоко	200	0,51	0,35	22,9	105,1	1,6	2,3	1,4	12	0,6		2	11
	итого	735	15,70	14,12	88,42	650,1	160	65,5	144,5	31,8	26,7	26,66	2	14,97

4 день

горячий завтрак

№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
			б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
203	макаронные изделия отварные с маслом	150	4,95	8,25	32,7	228,2	0,8	3,2	3,9	4,2	3,9		3,4	
268а	фрикадельки	90	25,8	14,4	0,9	147	20,7	28,1	31	3,7	3,3		4,7	0,6
52	салат из свеклы отварной	60	0,7	3	4,13	46,4	3,7	5	9	4,2	2,4	1,6		12
	сок фруктовый	200	1		25	105,6	8	5	7	0,1				0,9
	хлеб	30	2,37	1	14,01	79,8	14	5,8	12	20		0,4		0,2
	апельсин	250	2,4	0,37	20,36	93,6	40	10	14	0,1	11		0,1	53,2
	итого	780	37,22	27,02	97,1	700,6	87,2	29,1	76,9	32,3	20,6	2	8,2	66,9

5 день

горячий завтрак

№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
			б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
229	рыба, тушеная с овощами	90	5,67	7,2	5,76	110,4	2,00	5,30	14,00	2,50	34,00		3,70	1,00
128	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	169,5	24	18	45	0,3	38		0,1	6
	кукуруза консервированная	60	2,1		12	66	4,2	3,3	5,1	2	0,2		1,3	5,3
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	79,6	12	6	8	0,8				
	хлеб	30	2,37	1	14,01	79,8	14	5,8	12	20		0,4		0,2
	мини рулет	35	1,4	6,65	21,7	154								
	итого	565	14,67	19,67	88,87	659,3	52,2	37,4	83,1	24,9	72,2	0,4	5,1	13,4

6 день

горячий завтрак

№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
			б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
223	запеканка из творога	150	20,25	17,7	43,05	317,8	18	6	25	2,5	5,9		3,3	0,6
	круассан	45	4,1	10,1	21,1	180	3,7	4	13	11	23	26		0,2
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	1,2		2,4	1,1	73	5,6		
	батон	30	2,25	0,87	15,4	78	19	13	65	1,2			0,11	
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	12	6	8	0,8				
	йогурт	100	2,5	1,2	16	85	12	3,8	12	0,6	2,4		2,7	0,7
	итого	535	29,25	37,14	110,68	786,8	65,9	32,8	125,4	17,2	104,3	31,6	6,11	1,5

7 день

горячий завтрак

№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
			б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
203	макаронные изделия отварные с маслом	150	5,74	4,28	32,02	228,2	18	16	87	1,2		0,17	0,08	
268a	тефтели	90	7,49	9,19	8,24	147	44	29	150	1,2	20		0,07	0,2
45	салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,46	60	46	15	55	0,8	92	0,04		16
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	32	133	1,5	2,5	2,5	2,4	15	0,4	1,2	21
	хлеб	30	2,37	1	14,01	79,8	14	5,8	12	20		0,4		0,2
	мандарины	160	1,29	0,49	18,47	84,8	37	12	20	0,15	10		0,06	38
	итого	730	18,8	18,3	110,2	732,8	160,5	80,3	326,5	25,75	137	1,01	1,41	75,4

8 день

горячий завтрак

№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
			б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
82	борщ с капустой и картофелем	250	9,8	6,9	10,9	194,5	24	10	76	0,4	73	0,02	0,01	4,8
377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	90,00	0,7	1,2	1,1	4,4	0,1	0,2		3
	булочка	70	5,95	4,9	42,0	245	3,7	4	13	11	23	26		0,2
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	106,4	125	41	129	3,6		0,4		0,2
	яблоко	200	0,51	0,35	22,9	105,1	1,6	2,3	1,4	12	0,6		2	11
	итого	720	19,45	12,5	105,73	720	155	58,5	220,5	31,4	96,7	26,62	2,01	19,2

9 день

горячий завтрак

№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
			б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
171	каша гречневая	150	6	5,4	26,85	198	1,3	16	12	12	1,8		6,5	
268a	котлета	90	8,43	10,3	9,3	228,6	44	29	150	1,2	20		0,07	0,2
71	овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2		6			17	4		21
	хлеб	30	2,37	1	14,01	79,8	14	5,8	12	20		0,4		0,2
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	79,6	12	6	8	0,8				
	конфеты	30	1,92	10,4	16,38	164,1	0,5	2,5	9,9	7,8			1,3	
	итого	560	19,89	18,28	86,22	757,3	71,8	65,3	191,9	41,8	38,8	4,4	7,87	21,4

10 день

горячий завтрак

№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (Г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
			б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
128	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	24	18	45	0,3	38		0,1	6
293	птица жареная	90	8,1	7,7	2	220,3	5	6,3	29	10	7,8		3,3	1,7
	зеленый горошек	60	1,8	0,3	4,38	34,8	2	4,8	8	7,2	8,4	5,1		9
	сок фруктовый	200	1		25	105,6	8	5	7	0,1				0,9
	хлеб	30	2,37	1	14,01	79,8	14	5,8	12	20		0,4		0,2
	груша	250	0,9	0,35	38,08	142,5	1,9	3	2	13	0,2		1,3	5,6
	итого	780	17,23	14,15	103,87	720,3	54,9	42,9	103	50,6	54,4	5,5	4,7	23,4