

СОГЛАСОВАНО

" " _____ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

" " _____ 2021г.



Генеральный директор:

Бабаджанова Р.И. _____

ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК) ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ
_____.

1 день/Понедельник					
наименование блюда	масса порц	пищевые вещества			энерг ценн
	гр	белки г	жиры г	углев г	ккл
завтрак					
сендвич с сыром	100	12,8	16,2	29,6	320,3
каша манная	200	6	10,7	32,4	252
чай с сахаром	200	0,6	0,2	16,2	64,8
хлеб пшеничный обогащенный	60	4,86	0,6	29,8	156
итого за прием пищи:	560	24,26	27,7	108	793,1
обед					
Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,1	2,3	67
борщ со сметаной	250	10	12,3	22,6	240
котлета из говядины	100	17,5	16,5	13,4	272
спагетти	100	4,5	2,5	23,2	133
компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	15,5	61,2
хлеб пшеничный обогащенный	60	4,86	0,6	29,8	156
итого за прием пищи:	810	38,16	38,2	106,8	929,2
полдник					
чай с сахаром	200	0,6	0,2	16,2	64,8
пирог ягодный	60	4,3	0,6	29,28	156
итого за прием пищи:	260	4,9	0,8	45,48	220,8
Всего за день	1630	67,32	66,7	260,28	1943,1
2 день/Вторник					
наименование блюда	масса порц	пищевые вещества			энерг ценн
	гр	белки г	жиры г	углев г	ккл
завтрак					
яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
сосиска 1 шт	30	3,24	6,72	1,27	77,7
каша дружба	150	4,8	6,15	21,3	153
чай с сахаром	200	0,6	0,2	16,2	64,8
хлеб	60	4,3	0,6	29,28	156

итого:	480	18,04	18,27	68,35	514,5
обед					
салат овощной с сельдью	100	3,6	11,4	5,3	139
суп с говядиной и макаронами	250	7,7	7	20,2	175,1
курочка в сметанном соусе	150	26,5	3,5	4,3	152
пюре картофельное	100	3,1	9,2	18	173
компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32	131
хлеб	60	4,3	0,6	29,3	156
итого:	860	45,8	31,8	109,1	926,1
полдник					
Печенье 2шт	60	3,75	11,5	29	231,6
чай с сахаром	200	0,6	0,2	16,2	64,8
Йогурт	115	3	3,5	5	72
итого:	375	7,35	15,2	50,2	368,4
всего за день:	1715	71,19	65,27	227,65	1809
3 день/Среда					
наименование блюда	масса порц	пищевые вещества			энерг ценн
	гр	белки г	жиры г	углев г	ккл
завтрак					
каша гречневая	150	8,3	8,1	37,3	255
лаваш с пюре и сыром	100	3,7	1	24	121,7
чай с сахаром	200	0,6	0,2	16,2	64,8
хлеб	60	4,3	0,6	29,28	156
итого:	510	16,9	9,9	106,78	597,5
обед					
Салат шакарап с яблоком	100	0,7	4,9	5,7	70
куриный суп с вермишелью	250	8,75	5,5	6,75	111,75
телятина с овощами	200	17,5	13,2	7,2	216
рис	150	0,82	4,55	3,33	56,35
кампот	200	0,6	0,2	15,5	61,9
хлеб	60	4,3	0,6	29,3	156
итого:	960	32,67	28,95	67,78	672
полдник:					
Чай с сахаром	200	0,6	0,2	16,2	64,8
Кекс	60	4,31	2,52	32,76	168,38
фрукты по сезону(яблоко)	150	1,4	0,3	12,2	64,5
итого:	410	6,31	3,02	61,16	297,68
всего за день:	1880	55,88	41,87	235,72	1567,18
4 день/Четверг					
наименование блюда	масса порц	пищевые вещества			энерг ценн
	гр	белки г	жиры г	углев г	ккл
завтрак					
каша рисовая	200	5,03	8,13	27,86	205,11
сырники 1 шт	100	6,2	10,9	6,1	160

чай с сахаром	200	0,6	0,2	16,2	64,8
хлеб	60	4,3	0,6	29,28	156
итого:	560	16,13	19,83	79,44	585,91
обед					
салат из свеклы с грецк орехом	100	2,9	5,7	9,7	99,3
суп фасолевый с говядиной	250	10,6	6,7	18,8	177,9
вареники с картошкой	170	7,14	3,23	49,98	251,94
компот	200	0,6	0,2	15,5	61,9
хлеб	60	4,3	0,6	29,3	156
итого:	780	25,54	16,43	123,28	747,04
полдник					
вафли	45	1,1	1	23,2	106,2
Биокефир	200	6,8	5	11	122
чай с сахаром	200	0,6	0,2	16,2	64,8
итого:	445	8,5	6,2	50,4	293
всего за день:	1785	50,17	42,46	253,12	1625,95

5 день/Пятница

наименование блюда	масса порц	пищевые вещества			энерг ценн
	гр	белки г	жиры г	углев г	ккл
завтрак					
каша овсяная	200	8,2	13,1	37,6	302
пицца сырная	100	6,7	7,4	20,8	167,6
чай с сахаром	200	0,6	0,2	16,2	64,8
хлеб	60	4,3	0,6	29,28	156
итого:	560	19,8	21,3	103,88	690,4
обед					
салат морковный	100	1,2	3,7	11,5	84
щи с мясом	250	6,5	5,75	6,75	104,25
бефстроганов	100	15,6	22	5,9	293,5
макароны отварные	150	5,4	5,8	30,4	190
компот	200	0,6	0,2	15,5	61,9
хлеб	60	4,3	0,6	29,3	156
итого:	860	33,6	38,05	99,35	889,65
полдник					
булочка с творогом	50	4,4	2,5	17,3	108,2
чай с сахаром	200	0,6	0,2	16,2	64,8
итого:	250	5	2,7	33,5	173
всего за день:	1670	58,4	62,05	236,73	1753,05

6 день/Понедельник

наименование блюда	масса порц	пищевые вещества			энерг ценн
	гр	белки г	жиры г	углев г	ккл
завтрак					
каша дружба	200	6,4	8,3	28,4	204
запеченое яйцо с сосиской	100	18,4	14,9	2,3	178
чай с сахаром	200	0,6	0,2	16,2	64,8

хлеб	60	4,3	0,6	29,28	156
итого:	560	29,7	24	76,18	602,8
обед					
салат оливье со сметаной	100	1,8	2,7	8,8	75
шорпо из говядины	250	1,5	0,8	12,8	64
тефтели куриные	120	17,8	9,68	12,9	214
капуста тушеная	100	3,1	4,8	14,2	112
компот	200	0,6	0,2	15,5	61,9
хлеб	60	4,3	0,6	29,3	156
итого:	830	29,1	18,78	93,5	682,9
полдник					
пирог с курагой	60	3,2	3,3	28,86	200,5
чай с сахаром	200	0,6	0,2	16,2	64,8
итого:	260	3,8	3,5	45,06	265,3
всего за день:	1650	62,6	46,28	214,74	1551

7 день/ Вторник

наименование блюда	масса порц	пищевые вещества			энерг ценн
	гр	белки г	жиры г	углев г	ккл
завтрак					
каша рисовая	200	5,03	8,13	27,86	205,11
сендвич с сыром	100	12,8	16,2	29,6	320,3
чай с сахаром	200	0,6	0,2	16,2	64,8
хлеб	60	4,3	0,6	29,28	156
итого:	560	22,73	25,13	102,94	746,21
обед					
салат витаминка	100	1,5	4,4	4,6	63,8
суп с говядиной и овощами	250	6,7	6,7	10,9	128,4
Рыба запеченная под мол соусом с	320	22,5	7,7	28,3	266
компот	200	0,6	0,2	15,5	61,9
хлеб	60	4,3	0,6	29,3	156
итого:	930	35,6	19,6	88,6	676,1
полдник					
булочка пустышка	50	3,95	4,7	27,75	169
кефир	200	6	2	8,4	80
итого:	250	9,95	6,7	36,15	249
итого за день:	1740	68,28	51,43	227,69	1671,31

день 8/Среда

наименование блюда	масса порц	пищевые вещества			энерг ценн
	гр	белки г	жиры г	углев г	ккл
завтрак					
каша овсяная	200	8,2	13,1	37,6	302
лаваш с пюре и сыром	100	3,7	1	24	121,7
чай с сахаром	200	0,6	0,2	16,2	64,8
хлеб	60	4,3	0,6	29,28	156
итого:	560	16,8	14,9	107,08	644,5
обед					

Салат Шакарап	100	1,1	6	3,2	11
рассольник куриный с овощами	250	6,1	7,5	13,8	150,7
плов с мясом	300	23,7	11,7	116,4	656,1
компот	200	0,6	0,2	15,5	61,9
хлеб	60	4,3	0,6	29,3	156
итого:	910	35,8	26	178,2	1035,7

полдник:

чай с сахаром	200	0,6	0,2	14,8	59,7
печенье овсяное	60	3,75	11,5	29	231,6
фрукты по сезону(банан)	150	2,3	0,8	31,5	144
итого:	410	6,65	12,5	75,3	435,3
итого за день:	1880	59,25	53,4	360,58	2115,5

день 9/Четверг

наименование блюда	масса порц	пищевые вещества			энерг ценн
	гр	белки г	жиры г	углев г	ккл

завтрак

каша дружба	200	6,4	8,73	27,86	204
творог с бананом	100	12	1,7	7,4	91,3
чай с сахаром	200	0,6	0,2	16,2	64,8
хлеб	60	4,3	0,6	29,28	156
итого:	560	23,3	11,23	80,74	516,1

обед

салат капустный	100	1,4	3,2	6,5	60
суп гороховый	250	5,7	2,5	18,8	120,8
курица на шпажке с овощами	200	28,4	2,2	4,8	159,6
гарнир гречка	150	8,3	8,1	37,3	255
компот	200	0,6	0,2	15,5	61,9
хлеб	60	4,3	0,6	29,3	156
итого:	960	48,7	16,8	112,2	813,3

полдник:

чай с сахаром	200	0,6	0,2	14,8	59,7
самса с картошкой	75	4,7	7	32,8	219
итого:	275	5,3	7,2	47,6	278,7
итого за день:	1795	77,3	35,23	240,54	1608,1

день 10/Пятница

наименование блюда	масса порц	пищевые вещества			энерг ценн
	гр	белки г	жиры г	углев г	ккл

завтрак

каша манная	200	6	10,7	32,4	252
пирожки с картошкой	100	4,2	12,9	25,6	235
чай с сахаром	200	0,6	0,2	16,2	64,8
хлеб	60	4,3	0,6	29,28	156
итого:	560	15,1	24,4	103,48	707,8

обед

салат винегрет	100	1,4	10,6	7,3	130
суп чечевичный	250	1,1	2,5	2,6	32,6

спагетти с соусом балоньезе	200	19,1	16,3	38,6	384,5
компот	200	0,6	0,2	15,5	61,9
хлеб	60	4,3	0,6	29,3	156
итого:	810	26,5	30,2	93,3	765
полдник:					
кекс	60	4,31	2,52	32,76	168,38
чай с сахаром	200	0,6	0,2	16,2	64,8
итого:	260	4,91	2,72	48,96	233,18
итого за день:	1630	46,51	57,32	245,74	1705,98
Суббота (6 и 11 день)					
наименование блюда	масса порц	пищевые вещества			энерг цен
	гр	белки г	жиры г	углев г	ккл
завтрак					
пончики с сахарной пудрой	100	5,8	15,4	43,2	331
чай с сахаром	200	0,6	0,2	16,2	64,8
хлеб	60	4,3	0,6	29,28	156
итого:	360	10,7	16,2	88,68	551,8
обед					
огурцы свежие	100	0,7	6,1	2,3	67
суп рисовый	250	2,7	4,1	25,6	150
пельмени со сметаной	120	11,54	15,55	17,28	284,48
компот	200	0,6	0,2	15,5	61,9
хлеб	60	4,3	0,6	29,3	156
итого:	730	19,84	26,55	89,98	719,38
всего за день:	1090	30,54	42,75	178,66	1271,18