

«Утверждено»



«Согласовано»


Т.В. Жукова

Примерное-циклическое меню 1-5 стол для организации питания детей в учебных заведениях

г. Курск

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и Белки, г	Пищевые вещества Жиры, г	Углевод К, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											№ рецептур	Сборник рецептур				
					Горячее питание 1-4 класс																
					В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			И, мкг	F, мг	Se, мг	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ КОПЕЦЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	60	0,8	2,700	4,600	45,700	0,000	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	22,000	25,000	25,000	0,810	164,000	6,000	0,000	2,500	54-133	2020
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	14,1	11,900	11,400	209,000	0,200	0,000	30,000	0,000	0,300	0,000	49,000	190,000	2,000	271,000	14,200	0,000	0,000	2,500	54-4м	2020
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	4,600	37,700	206,000	0,050	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	79,000	0,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОДСУШЕННЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,100	14,700	60,100	0,000	2,910	0,000	0,000	0,000	0,000	7,760	4,850	9,700	0,970	0,000	0,000	0,000	0,000	431	2008
ЙОГУРТ	90	1,8	1,400	12,700	61,200	0,050	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	5,400	5,700	26,100	1,200	40,800	1,880	0,000	0,000	ПР	2008
Итого за прием пищи:	605	22,600	22,600	83,800	625,200	0,310	4,540	30,050	0,960	0,000	0,150	108,000	126,800	85,500	0,000	131,400	0,000	0,020	0,000	2,500	2008

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и Белки, г	Пищевые вещества Жиры, г	Углевод К, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											№ рецептур	Сборник рецептур				
					Горячее питание 1-4 класс																
					В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			И, мкг	F, мг	Se, мг	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОСЛИВА	60	0,9	0,000	14,200	60,900	0,040	3,000	165,000	0,130	0,000	0,120	35,000	32,000	37,000	2,490	220,000	0,000	0,000	0,000	54-173	2020
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,5	12,800	9,400	206,900	0,070	0,580	0,060	0,300	0,000	0,000	15,010	15,010	123,110	1,120	174,010	5,810	0,080	0,010	297	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,300	32,800	203,000	0,020	0,000	0,050	0,300	0,000	0,000	3,000	19,000	61,000	0,600	0,000	0,000	0,000	0,000	325	2008
КУРАС МОЛОКОМ	200	2,9	2,500	24,800	134,000	0,040	1,000	0,010	0,000	0,000	0,000	121,000	14,000	90,000	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОДСУШЕННЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,300	12,700	61,200	0,050	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	5,400	5,700	26,100	1,200	40,800	1,880	0,000	0,000	ПР	2008
Итого за прием пищи:	530	23,000	21,900	93,900	666,000	0,220	4,580	165,120	1,090	0,000	0,240	197,560	85,710	337,210	6,410	434,810	7,490	0,080	0,010	2008	

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и Белки, г	Пищевые вещества Жиры, г	Углевод К, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											№ рецептур	Сборник рецептур				
					Горячее питание 1-4 класс																
					В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			И, мкг	F, мг	Se, мг	
ИКАРА СВЕКОЛЬНАЯ БЕЗ ТОМАТА	50	0,8	4,300	5,200	62,300	0,010	2,000	0,000	0,180	0,100	0,060	21,000	21,000	25,000	0,730	149,000	6,000	0,040	0,000	54-153	2020
ТЕФТЕЛИ (МЯСНЫЕ (1 ВАРЯНТ))	90	9,6	24,500	10,700	301,400	0,230	0,720	0,020	0,800	0,000	0,000	13,450	15,710	96,480	1,120	213,110	4,400	0,040	0,000	278	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,800	31,300	191,000	0,050	0,000	0,030	0,800	0,000	0,000	11,000	7,000	36,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000	331	2008
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,5	1,400	8,600	52,900	0,010	0,200	3,000	0,000	0,000	0,080	65,600	11,400	53,800	0,900	98,000	0,000	0,000	0,000	54-6н	2020
СЫР (ГОРЦЫЛИИ)	15	3,4	4,300	0,000	53,000	0,010	0,040	0,030	0,050	0,000	0,040	4,200	4,200	60,000	0,120	13,200	0,000	0,010	0,000	15	2011
БАТОН ПОДСУШЕННЫЙ	30	2,3	0,900	15,400	78,500	0,030	0,000	0,000	0,000	0,000	0,010	5,700	3,900	19,500	0,300	27,600	0,000	0,000	0,000	ПР	2008
Итого за прием пищи:	535	23,1	40,200	71,200	739,200	0,350	2,860	3,090	0,950	0,000	0,210	228,950	63,210	290,780	3,970	500,910	10,400	0,010	0,000	2008	

