

## СОГЛАСОВАННО

С Управлением ФС по надзору

в сфере защиты прав потребителей

и благополучия человека в

Костромской области

« » 2014г

специалист – эксперт

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет



Примерное циклическое меню  
для питания учащихся  
1-4 классов

Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Котлета мясная	1/75	11,62	16,97	11,43	246,0
Греча отварная, масло сливочное	150/5	6,6	12,9	33,9	281,6
Огурец свежий	1/50	0,40	0,05	1,3	7,0
Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,2	60,0
Хлеб йодированный	1/30	2,3	0,3	14,0	69,3
Йогурт фруктовый (2,5% жира)	125	10,0	3,0	7,0	102,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>31,22</b>	<b>33,22</b>	<b>82,83</b>	<b>765,9</b>
<b>Обед</b>					
Свежий помидор	1/50	-	-	1,3	28
Суп гороховый с картофелем с говядиной, зелень свежая	250/15/1	9,77	8,04	19,85	194,0
Тефтели с соусом из говядины	60/50	9,0	8,55	46,35	303,0
Рис отварной, масло сливочное	150/10	4,34	6,95	44,1	260,0
Кисель	1/200	-	-	9,98	119
Хлеб «Дарницкий»	1/32	1,7	0,4	16,1	77,0
Хлеб йодированный	1/29	2,3	0,3	14,0	69,3
<b>ИТОГО:</b>		<b>26,62</b>	<b>23,71</b>	<b>147,48</b>	<b>1050,3</b>
<b>ИТОГО (завтрак и обед)</b>		<b>57,84</b>	<b>56,93</b>	<b>230,31</b>	<b>1816,2</b>

День : вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Пудинг творожный с молоком сгущенным (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо , масло сливочное, изюм, сметана)	110/30	16,63	12,54	32,29	335,0
Какао на молоке	200	5,9	6,75	9,91	160,0
Хлеб йодированный	1/30	2,3	0,3	14,6	69,3
Яблоко порционное	1/100	0,4	-	8,6	33,0
Сыр порционный	1/20	6	6	6	72
<b>ИТОГО:</b>		<b>31,23</b>	<b>25,59</b>	<b>71,40</b>	<b>669,30</b>
<b>Обед</b>					
Зел горошек	1/30	0,64	1,12	4,41	31,2
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной тушеной, с зеленью свежей	250/15/1	6,26	8,72	9,48	142,0
Биточки рыбные по-домашнему (рыба, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо, молоко, масло растительное)	1/75	10,67	4,8	8,81	121,5
Картофельное пюре, масло сливочное	100/10	2,0	11,4	14,1	115,0
Сок мультифрукт	1/200	-	-	22,0	90,0
Хлеб «Дарницкий»	1/32	1,7	0,4	16,1	77,0
Хлеб йодированный	1/29	2,3	0,3	14,0	69,3
<b>ИТОГО:</b>		<b>23,57</b>	<b>26,74</b>	<b>88,9</b>	<b>646,0</b>
<b>ИТОГО</b> (завтрак и обед)		<b>54,8</b>	<b>52,33</b>	<b>160,3</b>	<b>1315,3</b>

День среда

Неделя: : вторая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с12 до 18 лет

Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Биточки куриные	1/75	22,92	8,85	1,12	175,5
Макароны отварные с маслом сливочным	150/10	4,34	6,95	44,1	260,0
Кекс мишка	1/50	5,5	20	58	430
Чай с сахаром и лимоном	200/20/7	0,3	-	15,2	60,0
Хлеб йодированный	1/30	2,3	0,3	14	69,3
Св помидор	1/30	0,33	0,06	1,14	7,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>35,69</b>	<b>36,13</b>	<b>133,56</b>	<b>994,8</b>
<b>Обед</b>					
Салат св капусты с маслом растительным	1/50	0,51	3,12	-	47,0
Суп картофельный с курой, с зеленью свежей	250/15/1	7,12	6,37	20,17	170,1
Гуляш из говядины (говядина, лук репчатый, масло растительное, томат. паста)	50/75	16,15	7,02	4,79	147,0
Греча отварная	1/100	4,4	-	22,6	187,73
Компот из св яблок	1/200	0,21	2,21	15,27	62,0
Хлеб «Дарницкий»	1/32	1,7	0,4	16,1	77,0
Хлеб йодированный	1/29	2,3	0,3	14,0	69,3
<b>ИТОГО:</b>		<b>32,39</b>	<b>19,42</b>	<b>92,93</b>	<b>760,13</b>
<b>ИТОГО</b> (завтрак и обед)		<b>68,08</b>	<b>55,55</b>	<b>226,49</b>	<b>1754,93</b>

