

Циклическое меню для обучающихся 1-4 классов на 2023/2024 учебный год

Неделя	День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г
1 неделя	Понедельника	Мюсли с молоком №179	135	7,32	5,5	26,52
		Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22
		Сыр порциями	30	6,96	8,88	0
		Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
		Яблоко №338	100	1,5	0,5	21
		Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8
		Итого	600	25,93	22,43	121,04
	Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	200	6,09	10,88	47,99
		Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13
		Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29
		Яблоко №338	100	1,5	0,5	21
		Итого	610	17,08	21,93	133,31
	Среда	Омлет с морковью №214	65	5,52	10,21	2,01
		Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13
		Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22
		Яблоко №338	100	1,5	0,5	21
		Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8
		Итого	510	17,25	26,46	96,66
	Четверг	Рис припущенный №305	200	4,85	5,73	48,89
		Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9
		Сыр порциями	30	6,96	8,88	0
		Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29
		Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74
		Итого	630	30,72	30,46	115,82
	Пятница	Каша гречневая №183	210	9,09	12,99	35,18
		Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26
		Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
		Яблоко №338	100	1,5	0,5	21
		Итого	605	16,7	30,74	102,16
2 неделя	Понедельник	Греча отварная №4,3	150	9,59	6,09	38,64
		Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22
		Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26
		Соус красный основной №422	50	1	1,3	3,09
		Итого	495	16,7	24,64	87,71
	Вторник	Суп молочный с макаронными изделиями №120	200	4,38	3,8	14,36
		Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9
		Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26
		Яблоко №338	100	1,5	0,5	21
		Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8
		Итого	655	17,68	29,5	115,54
	среда	Мюсли с молоком №179	135	7,32	5,5	26,52
		Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26
		Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
		Яблоко №338	100	1,5	0,5	21
		Итого	555	16,9	23,5	105,57
		Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210	6,03	3,47	42,23

	четверг	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26
		Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9
		Яблоко №338	100	1,5	0,5	21
		Итого	630	17,1	22,72	127,68
	пятница	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7
		Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29
		Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26
		Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74
		Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8
		Итого	630	25,83	43,7	97,29

ЭЦ,ккал
184,86
176,25
107,76
39,02
94,5
188,3
790,69
314,24
81,83
74,64
176,25
94,5
741,46
122,01
39,02
74,64
176,25
94,5
188,3
694,72
266,53
81,83
107,76
176,25
170,46
802,83
293,99
176,25
149,28
39,02
94,5
753,04
243
176,25
39,02
149,28
28,06
635,61
109,16
81,83
176,25
149,28
94,5
188,3
799,32
184,86
176,25
149,28
39,02
94,5
643,91
224,27

176,25
149,28
81,83
94,5
726,13
105
176,25
39,02
149,28
170,46
188,3
828,31