



Примерное циклическое меню

Для организации 2-х разового питания учащихся детей с ограниченными возможностями здоровья
 период : осень - зима

День: понедельник
 Неделя: первая

1 - 4 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
536	Макароны с сыром	150/5	15,38	10,54	65,77	405,10	0,19	0,58	0,12	2,17	240,11	197,20	25,86	1,80				
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-	5,4	-	-	0,36				
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-	-	-	-	-				
	Итого	360	17,10	11,08	88,84	483,91	0,19	0,58	0,12	2,17	245,51	197,20	25,86	2,16				
2-й завтрак																		
177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшеничная, рисовая)	200/5	10,44	11,11	41,3	307	0,26	1,2	81	-	158,6	257,3	86,7	2,75				

3	Бутерброд с маслом и сыром	40/7/8	3,66	11,84	16,86	120,2	0,01	0,08	85	-	98,4	52	5,7	0,45
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6	-	-	-
147	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	0,4
	Итого	500	16,76	23,81	89,60	540,98	0,27	1,28	166,00	0,00	263,00	309,30	92,40	3,60

День: вторник
Неделя: первая

1-й завтрак

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшеница, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,20	0,9	60,75	-	118,95	192,98	65,03	2,06
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-	5,4	-	-	0,36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	355	9,55	8,87	54,05	309,06	0,20	0,90	60,75	0,00	124,35	192,98	65,03	2,42

2-й завтрак

608	Котлета мясная с соусом	110	19,8	20,79	17,07	320,52	-	-	-	-	18,81	211,62	36,39	3,72
679	Картофельное пюре	160	7,96	5,98	38,23	245,81	0,19	-	0,02	-	13,85	222,4	72	4,16
868	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	84,78	0,01	1	-	-	5,76	-	3,24	0,15
147	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	30,88	27,85	98,52	758,33	0,20	1,00	0,02	0,00	38,42	434,02	111,63	8,03

День: среда
Неделя: первая

1-й завтрак

	Каша Молочная ("Дружба", геркулесовая Манная, кукурузная, пшениная, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,2	0,9	60,75	-	118,95	192,98	65,03	2,06
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-	5,4	-	-	0,36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	355	9,55	8,87	54,05	309,06	0,20	0,90	60,75	0,00	124,35	192,98	65,03	2,42

2-й завтрак

304	Плов из мяса	200	20,53	28,67	32	473,33	0,1	2,27	-	-	40,8	-	-	3,73
332	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	11,14	49,60	-	-	-	-	0,16	-	-	-
33	Салат овощной	60	1,04	4,36	6,02	67,60	0,012	6,84	-	-	25,32	29,5	15,04	0,96
147	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	24,03	33,89	66,60	676,31	0,11	9,11	0,00	0,00	66,28	29,50	15,04	4,69

День: четверг
Неделя: первая

1-й завтрак

1-й завтрак														
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшеничная, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,2	0,9	60,75	-	118,95	192,98	65,03	2,06
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-	5,4	-	-	0,36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	355	9,55	8,87	54,05	309,06	0,20	0,90	60,75	0,00	124,35	192,98	65,03	2,42

2-й завтрак

690	Печень по строгановски	80	6,24	12	12,72	134,4	0,02	-	-	-	14,4	95,4	12	1,08
472	Булочка домашняя	60	4,22	4,82	33,31	193	0,07	0,01	-	-	16,4	-	-	0,7
6	Картофельное пюре	150	13,16	14,03	86,9	504,77	0,24	-	-	-	2,33	110,06	20,55	2,33
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6	-	-	0,4
147	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	520	25,67	31,50	159,49	924,50	0,33	0,01	0,00	0,00	39,13	205,46	32,55	4,51

День: пятница
Неделя: первая

1-й завтрак

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшеничная, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,2	0,9	60,75	-	118,95	192,98	65,03	2,06
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-	5,4	-	-	0,36

694	Макаронные изделия отварные с маслом	160	14,04	14,97	92,69	538,42	0,256	-	-	-	2,49	117,4	21,92	2,49
3	БулгурБрод с повидлом (джемом)	40/15	3,33	10,76	15,33	109,27	0,01	0,07	85	-	98,4	52	5,7	0,45
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6	-	-	0,4
147	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	505	25,66	38,38	147,30	874,42	0,29	0,07	85,00	0,00	121,29	264,80	39,62	4,42

День: вторник
Неделя: вторая

1-й завтрак														
177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшениная, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,2	0,9	60,75	-	118,95	192,98	65,03	2,06
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-	5,4	-	-	0,36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	355	9,55	8,87	54,05	309,06	0,20	0,90	60,75	0,00	124,35	192,98	65,03	2,42

2-й завтрак														
486	Рыба тушенная в соусе с овощами	110	60,06	4,56	4,84	633,23	0,132	5,19	29,7	3,31	78,08	285,14	75,11	1,45
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	-	36,98	86,6	27,75	1,01
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,07	-	-	6,4	-	3,6	0,17
	Плюшка с сахаром	60	10,98	1,86	40,86	198,00	0,05	0,09	-	1,32	42,67	124,29	36,34	2,45

147	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	560	76,60	12,08	108,35	1148,46	0,33	24,52	55,20	4,63	164,13	496,03	142,80	5,08					

День: среда

Неделя: вторник

1-й завтрак

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшеничная, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,2	0,9	60,75	-	118,95	192,98	65,03	2,06					
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-	5,4	-	-	0,36					
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-	-	-	-	-					
	Итого	355	9,55	8,87	54,05	309,06	0,20	0,90	60,75	0,00	124,35	192,98	65,03	2,42					

2-й завтрак

174	Тефтеля паровая из мяса в соусе	110	4,89	12,92	16,6	215,87	0,04	1,37	138,49	-	17,92	97,79	2,52	1,3					
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,7	0,59	-	0,13	-	140,76	392,08	115,2	3,58					
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6	-	-	0,4					
147	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-					
	Итого	500	16,28	28,39	123,04	777,35	0,63	1,37	138,62	0,00	164,68	489,87	117,72	5,28					

День: четверг

Неделя: вторник

1-й завтрак

177	Каша Молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшениная, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,2	0,9	60,75	-	118,95	192,98	65,03	2,06
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-	5,4	-	-	0,36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	355	9,55	8,87	54,05	309,06	0,20	0,90	60,75	0,00	124,35	192,98	65,03	2,42

2-й завтрак

246	Гуляш мясной	110	16,01	18,47	3,17	242,87	0,02	1	-	-	23,98	169,57	24,2	3,36
679	Каша рассыпчатая (пшениная, гречневая, перловая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	-	0,02	-	12,98	208,5	67,5	3,9
147	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-
868	Компот из меси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,07	-	-	6,4	-	3,6	0,17
	Итого	500	25,97	24,94	81,21	653,30	0,21	2,07	0,02	0,00	43,36	378,07	95,30	7,43

День: пятница
Неделя: вторая

1-й завтрак

177	Каша Молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшениная, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,2	0,9	60,75	-	118,95	192,98	65,03	2,06
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-	5,4	-	-	0,36

147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	355	9,55	8,87	54,05	309,06	0,20	0,90	60,75	0,00	124,35	192,98	65,03	2,42					

2-й завтрак

536	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	160/10/ 7	16,15	11,07	69,06	425,37	0,203	0,61	0,122	2,28	252,13	207,07	27,15	1,89
	Пирог с повидлом	70	4,13	2,17	38,22	185,5	0,04	0,06	-	-	11,9	-	-	0,76
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	-	0,77	-	34	45	7	-
147	Хлеб пшеничный йодированный	55	3,39	1,19	23,98	117,94	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	502	25,07	16,43	153,66	844,81	0,26	0,67	0,89	2,28	298,03	252,07	34,15	2,65