

Примерное цикличное меню для организации питания детей в возрасте 15 лет и старше

№ п/п	День недели /Блюдо	Выход одного блюда, г.	Энерг. цен. (Ккал)	Пищевые вещества, (г.)		
				Белки	Жиры	Углеводы
	1-я неделя / 1. понедельник					
1	Котлеты Любительские с соусом красным основным, 80/20	100	205	12	11	12
2	Макаронные изделия отварные	180	225	6	6	38
3	Напиток из шиповника с апельсином	200	66	0	0	17
4	Хлеб (порциями)	33	102	2	0	15
5	Пряник в индивидуальной упаковке, 1 шт	40	144	2	2	29
	Итого	553	742	23	19	111
	1-я неделя / 2. вторник					
1	Филе минтая запеченное с овощами (поджарка)	100	174	16	18	8
2	Пюре картофельное	200	194	4	7	24
3	Чай с сахаром, 200/15	215	57	0	0	15
4	Хлеб (порциями)	40	124	2	0	18
	Итого	555	549	23	25	66
	1-я неделя / 3. среда					
2	Биточки Дружба с соусом сметанным, 80/20	100	234	12	15	13
3	Каша гречневая вязкая с доп.гарниром овощи свежие (помидоры) порционно, 180/35	215	193	6	7	27
4	Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	54	1	0	14
5	Хлеб (порциями)	34	105	2	0	15
	Итого	566	586	20	22	69
	1-я неделя / 4. четверг					
1	Цыплята отварные (голень)	110	250	21	15	4
2	Рис отварной	190	270	5	8	43
3	Чай с сахаром, 200/15	215	57	0	0	15
4	Хлеб (порциями)	35	108	2	0	16
	Итого	550	685	28	23	77

	1-я неделя / 5. пятница					
1	Котлеты Крепыш с соусом красным основным, 75/25	100	227	13	14	11
2	Каша гречневая вязкая с доп.гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35	215	193	6	7	27
3	Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	59	0	0	15
4	Хлеб (порциями)	37	115	2	0	17
	Итого	574	594	21	21	71
	1-я неделя / 6. суббота					
1	Сосиски отварные для детского питания с соусом красным основным, 80/20	100	189	8	17	1
2	Макаронные изделия отварные	190	238	7	6	40
3	Напиток лимонный	200	65	0	0	15
4	Хлеб (порциями)	26	81	1	0	12
5	Печенье сдобное Домашнее, 1 шт	37	171	3	7	23
	Итого	553	744	19	31	92
	2-я неделя / 1. понедельник					
1	Гуляш из филе птицы, 55/55	110	233	14	18	4
2	Каша гречневая вязкая с доп.гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/30	210	189	5	7	27
3	Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	59	0	0	15
4	Хлеб (порциями)	33	102	2	0	15
	Итого	575	583	22	25	61
	2-я неделя / 2. вторник					
1	Биточки Дружба с соусом сметаным, 80/20	100	234	12	15	13
2	Каша пшеничная вязкая	190	198	5	6	31
3	Чай полусладкий, 200/10	210	40	0	0	10
4	Хлеб (порциями)	22	68	1	0	10
5	Печенье бисквитное Лотте Чокопай, 1 шт	28	123	1	5	18
	Итого	550	663	20	26	82
	2-я неделя / 3. среда					
1	Салат из свежей капусты	100	88	2	5	9
2	Плов из филе цыплят, 50/170	220	353	15	15	44

3	Компот из ягод	200	66	0	0	16
4	Хлеб (порциями)	30	93	2	0	14
	Итого	550	600	19	20	84
	2-я неделя / 4. четверг					
1	Картофель тушеный с мясом говядины рубленным (фарш) с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 220/30	250	275	14	15	21
2	Чай с сахаром, 200/15	215	57	0	0	15
3	Хлеб (порциями)	46	143	3	0	21
4	Пряники Северные или Зареченские, 1 шт	39	148	2	2	30
	Итого	550	623	19	17	87
	2-я неделя / 5. пятница					
1	Котлеты Любительские с соусом красным основным, 80/20	100	205	12	11	12
2	Рис отварной с овощным миксом (зам. горошек и кукуруза)	200	258	5	8	42
3	Чай полусладкий, 200/10	210	40	0	0	10
4	Хлеб (порциями)	40	124	2	0	18
	Итого	550	627	19	19	82
	2-я неделя / 6. суббота					
1	Цыплята запеченные (голень) (со сметаной)	110	334	27	22	1
2	Макаронные изделия отварные	200	249	7	6	43
3	Чай полусладкий, 200/10	210	40	0	0	10
4	Хлеб (порциями)	30	93	2	0	14
	Итого	550	716	36	28	67

ОБЩИЕ ИТОГИ ПО ЦИКЛИЧЕСКОМУ МЕНЮ		Эн.цен	Белки	Жиры	Углеводы
ВСЕГО		7 712	267	277	948
		2 720	90	92	383
		24%	25%	25%	21%