

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ

Меню для обучающихся от 12 И СТАРШЕ лет ( 5-11 кл) (сезон зима-весна)

№	Прием пищи, Наименование блюда	Выход порции	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
				Б	Ж	У	
<b>Пищевая ценность МНОГОДЕТНЫЕ 1 СМЕНА</b>							
<b>1 неделя (понедельник) многодетные</b>							
3	Бутерброд с сыром	40,00	13,25	5,80	8,30	14,83	157,00
382	Утк Какао с молоком	200,00	11,75	4,60	3,60	12,60	100,40
	Итого	240,00	25,00	10,40	11,90	27,43	257,40
<b>1 неделя (вторник) многодетные</b>							
54	Булочка с повидлом	100,00	20,68	0,84	0,60	4,95	55,68
349	Утк Компот из смеси сухофруктов	200,00	4,32	0,66	0,090	32,00	132,80
	Итого	300,00	25,00	1,50	0,69	36,95	188,48
<b>1 неделя (среда) многодетные</b>							
70	Булочка с сахаром	100,00	14,24	0,48	0,06	1,02	6,00
379	Кофейный напиток	180,00	10,76	2,84	2,40	15,95	90,54
	Итого	280,00	25,00	3,32	2,46	16,97	96,54
<b>1 неделя (четверг) многодетные</b>							
Пром	Кондитерское изделие(печенье)	40,00	4,96	1,36	3,59	7,27	71,40
389	Соки фруктовые, ягодные (виноградный)	200,00	20,04	1,00	0,20	20,20	86,60
	Итого	240,00	25,00	2,36	3,79	27,47	158,00
<b>День 5 (пятница) многодетные</b>							
377	Чай с лимоном	200,00	3,53	0,13	0,02	15,20	62,00
1	Булочка с начинкой	100,00	21,47	2,36	7,49	14,89	136,00
	Итого	300,00	25,00	2,49	7,51	30,09	198,00
<b>1 неделя (суббота) суббота</b>							
ТТК	Булочка Веснушка	90,00	18,83	3,20	4,30	18,38	125,15
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200,00	6,17	0,16	0,16	27,88	114,60
	Итого	290,00	25,00	3,36	4,46	46,26	239,75

<b>2 неделя(понедельник) многолетние</b>										
338	Кондитерское изделие (печенье)		30,00		3,99	0,44	0,44	10,78		51,70
342	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %)		200,00		21,01	0,16	0,16	27,88		114,60
	Итого		<b>860,00</b>		<b>25,00</b>	<b>25,54</b>	<b>20,43</b>	<b>92,57</b>		<b>730,60</b>
<b>2 неделя (вторник) многолетние</b>										
338	Кондитерское изделие (печенье)		25,00		3,16	0,44	0,44	10,78		51,70
389	Соки фруктовые, ягодные (виноградный)		200,00		21,84	1,00	0,20	20,20		86,60
	Итого		<b>225,00</b>		<b>25,00</b>	<b>1,44</b>	<b>0,64</b>	<b>30,98</b>		<b>138,30</b>
<b>2 неделя (среда) многолетние</b>										
Пром	Булочка с повидлом		100,00		21,19	2,28	0,24	14,37		71,40
ТТК	Фруктовый чай (яблоко)		180,00		3,81	0,580	0,550	24,70		109,35
	Итого		<b>280,00</b>		<b>25,00</b>	<b>2,86</b>	<b>0,79</b>	<b>39,07</b>		<b>180,75</b>
<b>2 неделя(четверг) многолетние</b>										
378\ТТК	Чай с молоком		200,00		7,13	2,31	1,35	15,90		81,00
Пром	Булочка с повидлом		90,00		17,87	1,36	3,70	2,96		25,00
	Итого		<b>290,00</b>		<b>25,00</b>	<b>3,67</b>	<b>5,05</b>	<b>18,86</b>		<b>106,00</b>
<b>2 неделя (пятница) многолетние</b>										
126	Булочка с начинкой		90,00		18,83	2,38	5,36	15,98		128,00
342	Компот из свежих плодов (яблоко)		200,00		6,17	0,16	0,16	27,88		114,60
	Итого		<b>290,00</b>		<b>25,00</b>	<b>2,54</b>	<b>5,52</b>	<b>43,86</b>		<b>242,60</b>
<b>2 неделя (суббота) суббота</b>										
312	Кондитерское изделие(печенье)		40,00		4,96	3,06	4,80	22,43		137,25
389	Соки фруктовые, ягодные (виноградный)		200,00		20,04	1,00	0,20	20,20		86,60
	Итого		<b>240,00</b>		<b>25,00</b>	<b>4,06</b>	<b>5,00</b>	<b>42,63</b>		<b>223,85</b>