

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МП «Детское питание» города Рязани

Каминская И.В.



Примерное циклическое меню для организации полдника учащихся в школах с 1 по 11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Доп.питание	Пастила ванильная	30	0,36	0	21,18	86,16	ПР
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
<b>Итого</b>		<b>230</b>	<b>0,43</b>	<b>0,02</b>	<b>36,18</b>	<b>146,16</b>	
День 2							
Доп.питание	Печенье	50	3,75	6,25	35,25	212,5	ПР
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
<b>Итого</b>		<b>250</b>	<b>3,82</b>	<b>6,27</b>	<b>50,25</b>	<b>272,5</b>	
День 3							
Доп.питание	Пастила ванильная	30	0,36	0	21,18	86,16	ПР
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
<b>Итого</b>		<b>230</b>	<b>0,43</b>	<b>0,02</b>	<b>36,18</b>	<b>146,16</b>	
День 4							
Доп.питание	Печенье	50	3,75	6,25	35,25	212,5	ПР
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
<b>Итого</b>		<b>250</b>	<b>3,82</b>	<b>6,27</b>	<b>50,25</b>	<b>272,5</b>	
День 5							
Доп.питание	Песочник	50	3,11	9,39	33,51	230,98	ТТК
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
<b>Итого</b>		<b>250</b>	<b>3,18</b>	<b>9,41</b>	<b>48,51</b>	<b>290,98</b>	

Неделя 2							
День 6							
Доп.питание	Пастила ванильная	30	0,36	0	21,18	86,16	ПР
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого		230	0,43	0,02	36,18	146,16	
День 7							
Доп.питание	Печенье	50	3,75	6,25	35,25	212,5	ПР
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого		250	3,82	6,27	50,25	272,50	
День 8							
Доп.питание	Пастила ванильная	30	0,36	0	21,18	86,16	ПР
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого		250	0,43	0,02	36,18	146,16	
День 9							
Доп.питание	Печенье	50	3,75	6,25	35,25	212,5	ПР
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого		250	3,82	6,27	50,25	272,5	
День 10							
Доп.питание	Песочник	50	3,11	9,39	33,51	230,98	ТТК
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого		250	3,18	9,41	48,51	290,98	
Итого средние показатели за цикл		244,00	2,34	4,40	44,27	225,66	