

Согласовано МБОУ СОШ с. Ивановка

Директор  Мокроусова С.А.



Циклическое меню для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях.



Наименование блюд	Выход	Цена	Пищевые вещества				Энергетическая цен.	Витамины									
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

Фрукты	100	16,00	0,3	0,00	8,6	40	0,020	10,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
Масло сливочное	15	10,00	0,01	8,30	0,06	77	0,000	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00
Макаронные изделия отварные с сыром, м/с	150/20/10	28,00	4,37	5,12	29,38	245	0,57	0	0,04	7,25	95,32	37,5	267,91	6,9
Яйцо отварное	20	5,00	2,60	2,20	0,22	31	0,11	0	0	0	10		1	0,12
Чай сахаром	200	3,00	0,20	0,00	13,10	53,2	0,00	0,40	0,00	0,10	14,70	6,90	9,20	1,00
Хлеб в/с	30	3,00	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79
Молоко	200	20,00	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
ИТОГО	750	85,00	14,68	22,92	75,06	616,50	1,80	13,50	0,12	7,70	425,92	66,45	367,76	12,58

ВТОРНИК

Овощная нарезка	20	4,00	0,08	0,01	0,23	1,41	0,00	1,00	0,00	0,01	2,30	1,40	4,20	0,10
Пельмени мясные промышленного производства с м/с	180	54,00	9,87	17,33	8,8	406	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87

Чай с лимоном	200	4,00	0,20	0,00	15,00	59	0,00	1,50	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	2871	2004
Хлеб в/с	30	3,00	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	пп	пп	пп	пп
Молоко	200	20,00	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12	пп	пп	пп	пп
ИТОГО	630	85,00	17,28	24,64	47,73	235,31	1,18	5,37	4,71	1,09	280,53	#####	63,77	4,88	пп	пп	пп	пп

СРЕДА

Овощная нарезка	20	4,00	0,08	0,01	0,23	1,41	0,00	1,00	0,00	0,01	2,30	1,40	4,20	0,10	86/83	2015		
Жаркое по-домашнему	180	52,00	16,76	16,00	29,12	327,52	0,24	38,59	0,03	8,16	28,7	195,3	53,2	2,98	294	2008		
Компот из смеси сухофруктов	200	6,00	0,60	0,00	31,40	124	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90	1,90	0,00	0,00	639	2004		
Хлеб в/с	30	3,00	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	пп	пп	пп	пп
Молоко	200	20,00	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12	пп	пп	пп	пп
ИТОГО	630	85,00	24,64	23,31	84,45	623,23	1,34	42,19	0,07	8,32	283,31	#####	90,27	5,99				

ЧЕТВЕРГ

Овощная нарезка	20	4,00	0,08	0,01	0,23	1,41	0,00	1,00	0,00	0,01	2,30	1,40	4,20	0,10	86/83	2015		
Рыба запеченная с овощами	80/30	46,50	128,00	12,10	4,90	181,9	0,00	0,1	0	1,5	62,70	5,80	51,20	0,30	233	2011		
Рис отварной с м/с	150	8,50	3,75	6,15	38,50	198	0,20	0	0,2	0	114,60	40,00	210,00	5,01	512	2004		
Чай с сахаром	200	3,00	0,20	0,00	15,00	59	0,00	1,50	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	685	2004		
Хлеб в/с	30	3,00	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	пп	пп	пп	пп
Молоко	200	20,00	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12	пп	пп	пп	пп
ИТОГО	710	85,00	139,23	25,56	82,33	610,61	1,30	5,20	0,24	1,66	423,30	60,00	298,30	8,32				

ПЯТНИЦА

Котлета мясная	80	49,00	7,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	0,00	0,30	35,20	20,80	116,80	1,76	86/83	2015		
Макаронные изделия	150	8,50	4,37	5,12	29,38	245	0,57	0	0,04	7,25	95,32	37,5	267,91	6,9	608	2011		
Отварные с м/с	25	1,50	0,15	1,20	1,50	17,4	0,00	0,35	0,05	0,00	3,35	3,15	1,75	0,05	516	2004		
Соус основной красный	200	3,00	0,20	0,00	15,00	59	0,00	1,50	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	759	2015		
Чай с сахаром	30	3,00	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	2871	2004		
Хлеб в/с	200	20,00	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12	пп	пп	пп	пп
Молоко	685	85,00	19,08	24,50	80,38	681,46	1,73	4,61	0,13	7,70	377,57	74,25	419,36	11,62				

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества				Энергетическая цен.	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
			Б	Ж	У	(ккал)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	тур	тур			

ПОНЕДЕЛЬНИК

Масло сливочное	10	7,00	0,052	5,40	0,026	48,912	0,016	0,40	0,40	0,40	20,00	0,40	0,00	0,40	96	2004
Сыр	10	9,00	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	0,50	0,10	76,00	7,00	100,00	0,20	97	2004
Овощная нарезка	20	4,00	0,08	0,01	0,23	1,41	0,00	1,00	0,00	0,01	2,30	1,40	4,20	0,10	86/83	2015
Вареники отварные с картофелем п/п	180	36,00	7,74	10,17	57,60	352,89	0,18	0,90	0,18	0,54	179,64	202,16	51,31	0,63	пп	пп
Чай фруктовый	200	6,00	0,20	0,00	13,10	53,2	0,00	0,40	0,00	0,10	14,70	6,90	9,20	1,00	208	2008
Хлеб в/с	30	3,00	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	пп	пп
Молоко	200	20,00	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12	пп	пп
ИТОГО	650	85,00	19,91	28,78	103,51	698,37	1,31	5,44	1,12	1,30	536,04	#####	197,61	5,24		

ВТОРНИК

Овощная нарезка	20	4,00	0,08	0,01	0,23	1,41	0,00	1,00	0,00	0,01	2,30	1,40	4,20	0,10	86/83	2015
Фрукты	100	16,00	0,3	0,00	8,6	40	0,020	10,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	451	2004
Плов	180	39,00	10,6	10,8	21,8	330	0,1	3,95	0,13	0,6	26,98	262,95	52,78	0,46	492	2004
Чай с сахаром	200	3,00	0,20	0,00	15,00	59	0,00	1,50	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	685	2004
Хлеб в/с	30	3,00	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	пп	пп
Молоко	200	20,00	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12	пп	пп
ИТОГО	730	85,00	18,38	18,11	69,33	600,71	1,22	19,55	0,17	0,91	284,98	#####	96,63	5,12		

СРЕДА

Овощная нарезка	20	4,00	0,08	0,01	0,23	1,41	0,00	1,00	0,00	0,01	2,30	1,40	4,20	0,10	86/83	2015
Курица запеченная с овощами	80/25	34,00	19,61	5,41	4,70	146	0,07	0,02	27,00	8,85	29,70	155,30	25,10	1,30	501	2004
Гречка отварная с м/с	15	15,50	8,90	4,10	39,84	221,9	0,20	18,20	0,06	0,18	14,60	210,00	140,00	0,01	508	2001
Компот из смеси сухофруктов	200	6,00	0,60	0,00	31,40	124	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90	1,90	0,00	0,00	759	2011
Хлеб в/с	30	3,00	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	639	2004
Молоко	200	20,00	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12	пп	пп

ИТОГО	465	82,50	36,39	16,82	99,87	663,61	1,37	21,82	27,10	9,19	298,90	####	202,20	4,32
-------	-----	-------	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	--------	------	--------	------

ЧЕТВЕРГ

Картофельное пюре с м/с	150	21,00	3,24	6,00	21,24	152,16	0,10	8,50	0,00	0,20	133,50	37,20	124,40	0,00	717	2004
Печень по строгоновски	80	38,00	9,50	19,20	8,60	159,2	0,19	12,70	0,30	1,00	30,00	39,00	239,00	2,00	439	2004
Чай с сахаром	200	3,00	0,20	0,00	15,00	59	0,00	1,50	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	2871	2004
Хлеб в/с	30	3,00	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	пп	пп
Молоко	200	20,00	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12	пп	пп
ИТОГО	660	85,00	20,14	32,50	68,54	540,66	1,39	25,30	0,34	1,35	407,20	89,00	396,30	4,91		

ПЯТНИЦА

Овощная нарезка	20	4,00	0,08	0,01	0,23	1,41	0,00	1,00	0,00	0,01	2,30	1,40	4,20	0,10	86/83	2015
Тефтели мясная с соусом	80/25	43,50	4,90	5,50	13,10	229	0,08	0,27	0	0,93	134,53	6,67	140,00	0,87	461	2004
Макаронные изделия отварные с м\с	150	8,50	4,37	5,12	29,38	245	0,57	0	0,04	7,25	95,32	37,5	267,91	6,9	516	2004
Чай фруктовый	200	6,00	0,20	0,00	13,10	53,2	0,00	0,40	0,00	0,10	14,70	6,90	9,20	1,00	208	2008
Хлеб в/с	30	3,00	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	пп	пп
Молоко	200	20,00	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12	пп	пп
ИТОГО	705	85,00	16,75	17,93	79,51	698,91	1,75	4,27	0,08	8,44	490,25	65,27	454,21	11,78		