

**Примерное двухнедельное циклическое меню
для организации питания обучающихся Краснокутского филиала
МБОУ «СОШ №4» с. Прохоры 1-4 классов**



Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Ре, мг					
ПОНЕДЕЛЬНИК																		
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.	6.7	29.	202.9	0	0.5	0	0.9	114.	97.	17.2	0.4	390	2005			
ХЛЕБ	40	3.2	0.62	19.5	97.84	2.0	0	0	0.3	6.	25.	9.9	5.58	1	2011			
КАКАО НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ	200	3.	3	15	102.5	0	0.6	0	0	119.	21.	92.2	0.6	382	2007			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0.	8.3	0.	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	41	2005			
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	30	3.	4.3	0	53	0	0	0	0	112.	4.2	60	0.2	42	2005			
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	60	5.	4.6	0.	63	0.0	0.21	254.82	0.56	90.3	199.2	15.2	2.19	424	2005			
СОК	200	0.	0.4	9.	47	0.0	10	0	0.14	10	0	75.8	0.5	847	2005			
Итого за прием пищи:	745	21.7	27.92	74.4	641.24	2.1	11.31	254.89	2.454.62	348.2	272.3	9.47						

ВТОРНИК																
КОТЛЕТА МЯСНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	80	11.9	4.05	7.6	115	0.0	0.82	21	0.4	47.	21.	157.7	0.59	255	2005	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ.	150	2.	5	17.	126.8	0.1	8.5	0	0.2	33.	72.	24.4	1	312	2007	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.	0	15.	60.7	0	0	0	0	13.	6.2	8.2	0.8	943	2005	
ХЛЕБ	40	3.2	0.62	19.5	97.84	2.0	0	0	0.3	6.	25.	9.9	5.58	1	2011	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	60	3.	0.9	23	115.4	0	0	0	0.2	8	5.4	29.2	0.4	73	2011	
Итого за прием пищи:	530	21.6	10.9	92.8	562.74	2.2	19.32	21	1.24	119.	130.1	305.2	8.87			

СРЕДА																
МЯСО ПТИЦЫ С СОУСОМ	80	15.	13.6	13.	237.2	0.0	0.2	20	0.38	44	96	26	2.2	608	2005	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	160	8.	7.8	33.	237.2	0.2	0.5	0	3.4	109.	99.	199.8	3.2	302	2007	
КОМПОТ	200	0.	0.1	14.	61.5	0	20	0.1	0	13.	4.6	4.5	0.6	377	2007	
ХЛЕБ	40	3.2	0.62	19.5	97.84	2.0	0	0	0.3	6.	25.	9.9	5.58	1	2011	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	60	1.	0.2	3.	19.4	0	2	0	0.6	9	9.6	28	0.4	10	2011	
Итого за прием пищи:	540	29.3	22.72	93.2	700.14	2.3	32.7	20.1	4.82	193.	234.7	344	12.48			

		ЧЕТВЕРТ															
Борщ из свеж капусты с окорочком		250	8.	18.5	0.	202.	0.	0	0	0	0	25.	14.	114.5	1.	243	2007
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0.	0	15.	60.	0	0	0	0	0	13.	6.	8.2	0.	377	2007
ХЛЕБ		40	3.2	0.62	19.5	97.8	2.0	0	0	0	0.	6.	25.	9.9	5.58	1	2011
ОВОЩИ СВЕЖИЕ		60	3.	1	24	120.	0	0	0	0	0.	8	5.	27.2	0.	71	2015
Итого за прием пищи:		550	21.5	21.2	107.0	712.0	2.3	10	0	0	1.8	92.	61.	240.3	9.68		

		ПЯТНИЦА														
МЯСНОЙ СОУС		50	7	9.	10.	158.	0	0.9	0.	0.	7.	5.	9.3	0.	608	2005
РИС ОТВАРНОЙ		150	3.	4.	38.	211.	0	0	0	0.	8.	25.	73.1	0.	304	2007
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0.	0	15.	60.	0	0	0	0	13.	6.	8.2	0.	943	2005
ХЛЕБ		40	3.2	0.62	19.5	97.8	2.0	0	0	0.	6.	25.	9.9	5.58	1	2011
ОВОЩИ СВЕЖИЕ		60	3.	1	24	120.	0	0	0	0.	8	5.	27.2	0.	71	2015
Итого за прием пищи:		500	17.6	16.5	117.3	695.5	0	10.	0.	1.3	54.	67.	203.5	7.98		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Рв, мг				

ПОНЕДЕЛЬНИК																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		150	8.77	9.35	57.93	336.51	0.16	-	-	5.31	1.55	13.70	73.37	1.55	309	2007
СОУС МЯСНОЙ		40	3.2	0.6	19.5	97.8	2.0	0	0.	6.	25.	9.9	5.58	1	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С ЦЕЛ.МОЛОКОМ		50	12.55	12.99	4.01	182.55	0.07	5.07	1.49	2.25	30.52	24.03	119.1	2.10	246	2007
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		200	1.	1.	22.	107	0.0	1	0.0	0	61	7	45	1	379	2007
СЫР (ПОРЦИЙМИ)		15	0.	8.	0.	7	0	0	0.0	0.	1	0	2	0	41	2005
СОК		30	6.	8.	0	106	0	0	0	224.	8.	120	0.	42	2005	
Итого за прием пищи:		200	0	0	13.	55.	0	0	0	0	0	0	0	0	377	2012
		685	39.4	36.8	88.0	752.0	2.1	1.7	0.4	2.	519.	89.52	521.8	7.82		

ВТОРНИК																
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ		150	8.2	7.49	8.69	140.07	0.07	3.94	0.02	-	17.49	24.43	101.2	1.52	100	2007
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0.	0	15.	60.	0	0	0	0	13.	6.	8.2	0.	377	2007
ХЛЕБ		40	3.2	0.62	19.5	97.8	2.0	0	0	6.	25.	9.9	5.58	1	2011	
Итого за прием пищи:		390	22.2	43.0	52.9	568.1	2.3	12.	0.0	9.5	203.	60.3	330.1	9.58		

		СРЕДА													
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4.	4.87	33.7	195	0	0.6	0	0.	112.	96.2	18	0.	175	2007
КАКАО НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ	200	3.	3	15	102.5	0	0.6	0	0	119.	21.8	92.2	0.	382	2007
ХЛЕБ	40	3.2	0.62	19.5	97.84	2.0	0	0	0.	6.	25.2	9.9	5.58	1	2011
СЫР (ПОРПИЯМИ)	30	6.	8.6	0	106	0	0	0	0	224.	8.4	120	0.	42	2005
Итого за прием пищи:	470	18.3	17.4	78.1	548.34	2.0	11.2	0	1.34	473	151.	315.9	7.48		

		ЧЕТВЕРГ													
РИС ОТВАРНОЙ	150	11.5	25.7	8.6	294.63	0.2	1.56	61.12	3.	7.5	106.	24.18	1.	265	2007
СОУС МЯСНОЙ	50	4.	8.3	22	180	0.2	0	0	2.	56.	7.1	48.2	0.	70	2015
ХЛЕБ	40	3.2	0.62	19.5	97.84	2.0	0	0	0.	6.	25.2	9.9	5.58	1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.	0	15.	60.7	0	0	0	0	13.	6.2	8.2	0.	377	2007
Итого за прием пищи:	440	20.2	35.1	75.1	680.17	2.5	11.56	0.07	5.94	94.1	144.	166.2	8.88		

		ПЯТНИЦА													
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	80	7	9.8	10.	158.5	0	0.9	0.1	0.	7.	5.3	9.3	0.	608	2005
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ.	150	8	0.9	39.	189.6	0	0	0	1.	29.	10	47	1.	309	2007
ХЛЕБ	40	3.2	0.62	19.5	97.84	2.0	0	0	0.	6.	25.2	9.9	5.58	1	2011
КОМПОТ ИЗ С/Ф	200	0.	0	15.	60.7	0	0	0	0	13.	6.2	8.2	0.	943	2005
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	3.	1	24	120.4	0	0	0	0.	8	5.4	27.2	0.	71	2015
Итого за прием пищи:	530	21.6	12.32	108.76	627.04	2.0	0.9	0.1	2.	65.	52.1	101.6	8.08		