

**Примерное двухнедельное циклическое меню
для организации питания обучающихся Краснокутского филиала
МБОУ «СОШ №4» с. Прохоры 5-9 классов**



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Рв, мг				
ПОНЕДЕЛЬНИК																	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	5.	6.7	29.	202.9	0	0.5	0	0.9	114.	97.	17.2	0.4	390		2005	
ХЛЕБ	60	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	20	0.	8.3	0.	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	41		2005	
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	35	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:	825	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	100	11.9	4.05	7.6	115	0.0	0.82	21	0.4	47.	21.	157.7	0.59	255		2005	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ.	200	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	60	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:	620	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	100	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.	200	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	60	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:	620	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 СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОКОРОЧКОМ	250	8.5	18.50.3	202.5	0.2	0	0	0	0.25.2	14.4	114.51.3	243	2007		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0	15.	60.	0	0	0	0	13.	6.	8.2	0.	377	2007
ХЛЕБ	60	3.22	0.62	19.5	97.8	2.0	0	0	0.	6.	25.	9.9	5.58	1	2011
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	3.2	1	24	120.	0	0	0	0.	8	5.	27.2	0.	71	2015
Итого за прием пищи:	570	21.52	21.2	107.0	712.0	2.3	10	0	1.8	92.	61.	240.3	9.68		

ПЯТНИЦА

МЯСНОЙ СОУС	60	7	9.	10.	158.	0	0	0.9	0.	0.	7.	5.	9.3	0.	608	2005
РИС ОТВАРНОЙ	180	3.6	4.	38.	211.	0	0	0	0.	0.	8.	25.	73.1	0.	304	2007
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	15.	60.	0	0	0	0	0	13.	6.	8.2	0.	943	2005
ХЛЕБ	60	3.22	0.62	19.5	97.8	2.0	0	0	0.	0.	6.	25.	9.9	5.58	1	2011
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	3.2	1	24	120.	0	0	0	0.	0.	8	5.	27.2	0.	71	2015
Итого за прием пищи:	560	17.62	16.5	117.3	695.5	0	10.	0.	1.3	54.	67.	203.5	7.98			

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	8.77	9.35	57.93	336.51	0.16	-	-	5.31	1.55	13.70	73.37	1.55	309	2007	
СОУС МЯСНОЙ	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	
ХЛЕБ	60	3.22	0.6	19.5	97.8	2.0	0	0	0.	6.	25.	9.9	5.58	1	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С ЦЕЛЫМ	200	1.5	1.	22.	107	0.0	1	0.0	0	61	7	45	1	379	2007	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0.1	8.	0.	7	0	0	0.0	0.	1	0	2	0	41	2005	
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	35	6.8	8.	0	106	0	0	0	0	224.	8.	120	0.	42	2005	
СОК	200	0	0	13.	55.	0	0	0	0	0	0	0	0	377	2012	
Итого за прием пищи:	765	39.46	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	200	8.26	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	0.2	0	15.	60.	0	0	0	0	13.	6.	8.20	8	377	2007	
ХЛЕБ	60	3.22	0.62	19.5	97.8	2.0	0	0	0.	6.	25.	9.9	5.58	1	2011	
Итого за прием пищи:	460	22.22	43.0	52.9	568.1	2.3	12.	0.0	9.5	203.	60.3	330.1	9.58			

СРЕДН															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	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	60	3.2	0.62	19.5	97.84	2.0	0	0	0.	6.	25.2	9.9	5.58	1	2011
СЫР (ГОРЯЧИЙ)	70	6.	8.6	0	106	0	0	0	0	224.	8.4	120	0.	42	2005
Итого за прием пищи:	580	18.3	17.4	78.1	548.34	2.0	11.2	0	1.34	473	151.	315.9	7.48		

ЧЕТВЕРТ															
РИС ОТВАРНОЙ	180	11.5	25.7	8.6	294.63	0.2	1.56	61.12	3.	7.5	106.	24.18	1.	265	2007
МАСЛО СОУС	60	4.	8.3	22	180	0.2	0	0	2.	56.	7.1	48.2	0.	70	2015
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	60	1.	0.2	3.	19.4	0	2	0	0.6	9	9.6	28	0.4	10	2011
ХЛЕБ	60	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:	560	20.2	35.1	75.1	680.17	2.5	11.56	0.07	5.94	94.1	144.	166.2	8.88		

ПЯТИЦА															
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	100	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.	200	8	0.9	39.	189.6	0	0	0	1.	29.	10	47	1.	309	2007
ХЛЕБ	60	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:	620	21.6	12.32	108.76	627.04	2.0	0.9	0.1	2.	65.	52.1	101.6	8.08		