



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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Ре, мг		
ПОНЕДЕЛЬНИК															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.9	6.7	29.7	202.9	0	0.5	0	0.9	114.8	97.8	17.2	0.4	390	2005
ХЛЕБ	40	3.22	0.62	19.56	97.84	2.05	0	0	0.3	6.9	25.2	9.9	5.58	1	2011
КАКАО НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ	200	3.6	3	15	102.5	0	0.6	0	0	119.4	21.8	92.2	0.6	382	2007
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	41	2005
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	3.4	4.3	0	53	0	0	0	0	112.2	4.2	60	0.2	42	2005
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	60	5.1	4.6	0.3	63	0.06	0.21	254.82	0.56	90.32	199.2	15.2	2.19	424	2005
СОК	200	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.14	10	0	75.8	0.5	847	2005
Итого за прием пищи:	746	21.72	27.92	74.46	641.24	2.14	11.31	254.89	2	464.82	348.2	272.3	9.47		
ВТОРНИК															
КОТЛЕТА МЯСНАЯ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	11.99	4.05	7.67	115	0.06	0.82	21	0.4	47.3	21.1	157.7	0.59	255	2005
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ.	150	2.7	5	17.7	128.8	0.1	8.5	0	0.2	33.5	72.2	24.4	1	312	2007
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	15.1	60.7	0	0	0	0	13.4	6.2	8.2	0.8	943	2005
ХЛЕБ	40	3.22	0.62	19.56	97.84	2.05	0	0	0.3	6.9	25.2	9.9	5.58	1	2011
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	60	3.1	0.9	23	115.4	0	0	0	0.2	8	5.4	29.2	0.4	73	2011
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.14	10	0	75.8	0.5	847	2005
Итого за прием пищи:	630	21.61	10.97	92.83	562.74	2.24	19.32	21	1.24	119.1	130.1	306.2	8.87		
СРЕДА															
МЯСО ПТИЦЫ С СОУСОМ	80	15.2	13.6	13.5	237.2	0.08	0.2	20	0.38	44	96	26	2.2	608	2005
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	160	6.6	7.8	33.1	237.2	0.2	0.5	0	3.4	109.9	99.3	199.8	3.2	302	2007
КОМПОТ	200	0.3	0.1	14.1	61.5	0	20	0.1	0	13.3	4.6	4.5	0.6	377	2007
ХЛЕБ	40	3.22	0.62	19.56	97.84	2.05	0	0	0.3	6.9	25.2	9.9	5.58	1	2011
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	60	1.6	0.2	3.2	19.4	0	2	0	0.6	9	9.6	28	0.4	10	2011
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.14	10	0	75.8	0.5	847	2005
Итого за прием пищи:	640	29.32	22.72	93.26	700.14	2.36	32.7	20.1	4.82	193.1	234.7	344	12.48		

ЧЕТВЕРГ

СОСИСКА ОТВАРНАЯ	80	8.5	18.5	0.3	202.5	0.2	0	0	0	25.2	14.4	114.5	1.3	243	2007
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ.	160	6	0.7	38.3	183.6	0.1	0	0	1.2	29.3	10	4.7	1.1	309	2007
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0	15.1	60.7	0	0	0	0	13.4	6.2	8.2	0.8	377	2007
ХЛЕБ	40	3.22	0.62	19.56	97.84	2.05	0	0	0.3	6.9	25.2	9.9	5.58	1	2011
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	3.2	1	24	120.4	0	0	0	0.2	8	5.4	27.2	0.4	71	2015
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.14	10	0	75.8	0.5	847	2005
Итого за прием пищи:	640	21.52	21.22	107.06	712.04	2.38	10	0	1.84	92.8	61.2	240.3	9.68		

ПЯТНИЦА

МЯСНОЙ СОУС	80	7	9.8	10.5	158.5	0	0.9	0.1	0.4	7.6	5.3	9.3	0.2	608	2005
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.6	4.7	38.4	211.1	0	0	0	0.3	8.9	25.1	73.1	0.5	304	2007
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	15.1	60.7	0	0	0	0	13.4	6.2	8.2	0.8	943	2005
ХЛЕБ	40	3.22	0.62	19.56	97.84	2.05	0	0	0.3	6.9	25.2	9.9	5.58	1	2011
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	3.2	1	24	120.4	0	0	0	0.2	8	5.4	27.2	0.4	71	2015
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.14	10	0	75.8	0.5	847	2005
Итого за прием пищи:	630	17.62	16.52	117.36	695.64	0	10.9	0.1	1.34	64.8	67.2	203.6	7.98		

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	27.84	18	32.4	310.6	0.09	0.74	0.33	2	226.4	48.92	344.91	0.84	469	2005
ХЛЕБ	40	3.22	0.62	19.56	97.84	2.05	0	0	0.3	6.9	25.2	9.9	5.58	1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С ЦЕЛЬНЫМ МОЛОКОМ	200	1.5	1.3	22.4	107	0.02	1	0.01	0	61	7	45	1	379	2007
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	41	2005
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.8	8.6	0	106	0	0	0	0	224.4	8.4	120	0.4	42	2005
СОК	200	0	0	13.6	55.6	0	0	0	0	0	0	0	0	377	2012
Итого за прием пищи:	705	39.46	36.82	88.06	752.04	2.16	1.74	0.41	2.4	519.7	89.62	521.81	7.82		

ВТОРНИК

ОМЛЕТ	100	16.7	33.5	5.2	268.2	0.3	0.6	0.6	8.4	163.5	19.35	206.2	2.3	438	2005
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0	15.1	60.7	0	0	0	0	13.4	6.2	8.2	0.8	377	2007
ХЛЕБ	40	3.22	0.62	19.56	97.84	2.05	0	0	0.3	6.9	25.2	9.9	5.58	1	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	41	2005
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	60	1.6	0.2	3.2	19.4	0	2	0	0.6	9	9.6	28	0.4	10	2011
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.14	10	0	75.8	0.5	847	2005
Итого за прием пищи:	615	22.22	43.02	52.96	568.14	2.38	12.6	0.07	9.64	203.8	80.35	330.1	9.68		

СРЕДА

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4.3	4.87	33.78	195	0	0.6	0	0.9	112.3	96.2	18	0.4	175	2007
КАКАО НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ	200	3.8	3	15	102.5	0	0.6	0	0	119.4	21.8	92.2	0.6	382	2007
ХЛЕБ	40	3.22	0.62	19.56	97.84	2.05	0	0	0.3	6.9	25.2	9.9	5.58	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.8	8.6	0	106	0	0	0	0	224.4	8.4	120	0.4	42	2005
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.14	10	0	75.8	0.5	847	2005
Итого за прием пищи:	670	18.32	17.49	78.14	548.34	2.08	11.2	0	1.34	473	151.6	316.9	7.48		

ЧЕТВЕРГ

ПЛОВ МЯСНОЙ	200	11.54	25.78	8.65	294.63	0.24	1.56	61.12	3.4	7.57	106.1	24.18	1.1	265	2007
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	4.9	8.3	22	180	0.2	0	0	2.1	56.3	7.1	48.2	0.9	70	2015
ХЛЕБ	40	3.22	0.62	19.56	97.84	2.05	0	0	0.3	6.9	25.2	9.9	5.58	1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0	15.1	60.7	0	0	0	0	13.4	6.2	8.2	0.8	377	2007
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.14	10	0	75.8	0.5	847	2005
Итого за прием пищи:	600	20.26	35.1	75.11	680.17	2.52	11.66	0.07	5.94	94.17	144.6	166.28	8.88		

ПЯТНИЦА

КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	80	7	9.8	10.5	158.5	0	0.9	0.1	0.4	7.6	5.3	9.3	0.2	608	2005
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ.	150	8	0.9	39.6	189.6	0	0	0	1.2	29.3	10	47	1.1	309	2007
ХЛЕБ	40	3.22	0.62	19.56	97.84	2.05	0	0	0.3	6.9	25.2	9.9	5.58	1	2011
КОМПОТ ИЗ С/Ф	200	0.2	0	15.1	60.7	0	0	0	0	13.4	6.2	8.2	0.8	943	2005
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	3.2	1	24	120.4	0	0	0	0.2	8	5.4	27.2	0.4	71	2015
Итого за прием пищи:	630	21.62	12.32	108.76	627.04	2.05	0.9	0.1	2.1	65.2	52.1	101.6	8.08		