



**Примерное двухнедельное цикличное 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				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Ре, мг		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	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	60	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	3.8	3	15	102.5	0	0.6	0	0	119.4	21.8	92.2	0.6	382	2007
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	41	2005
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	35	3.4	4.3	0	53	0	0	0	0	112.2	4.2	60	0.2	42	2005
ЯИЦО 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>21.72</b>	<b>27.92</b>	<b>74.46</b>	<b>641.24</b>	<b>2.14</b>	<b>11.31</b>	<b>254.89</b>	<b>2</b>	<b>464.62</b>	<b>348.2</b>	<b>272.3</b>	<b>9.47</b>		
<b>ВТОРНИК</b>															
КОТЛЕТА МЯСНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	100	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.	200	2.7	5	17.7	126.8	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	60	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>21.61</b>	<b>10.97</b>	<b>92.83</b>	<b>562.74</b>	<b>2.24</b>	<b>19.32</b>	<b>21</b>	<b>1.24</b>	<b>119.1</b>	<b>130.1</b>	<b>306.2</b>	<b>8.87</b>		
<b>СРЕДА</b>															
МЯСО ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	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.	200	8.6	7.8	33.1	237.2	0.2	0.5	0	3.4	109.9	89.3	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	60	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>29.32</b>	<b>22.72</b>	<b>93.26</b>	<b>700.14</b>	<b>2.36</b>	<b>32.7</b>	<b>20.1</b>	<b>4.82</b>	<b>193.1</b>	<b>234.7</b>	<b>344</b>	<b>12.48</b>		

**ЧЕТВЕРГ**

СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100	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.	200	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	60	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>21.62</b>	<b>21.22</b>	<b>107.06</b>	<b>712.04</b>	<b>2.38</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>1.84</b>	<b>92.8</b>	<b>61.2</b>	<b>240.3</b>	<b>9.68</b>		

**ПЯТНИЦА**

МЯСНОЙ СОУС	100	7	9.8	10.5	156.5	0	0.9	0.1	0.4	7.6	5.3	9.3	0.2	608	2005
РИС ОТВАРНОЙ	200	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	60	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>17.62</b>	<b>16.62</b>	<b>117.36</b>	<b>695.64</b>	<b>0</b>	<b>10.9</b>	<b>0.1</b>	<b>1.34</b>	<b>64.8</b>	<b>67.2</b>	<b>203.6</b>	<b>7.98</b>		

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	60	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	20	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	41	2005
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	35	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>716</b>	<b>39.46</b>	<b>36.82</b>	<b>88.06</b>	<b>762.04</b>	<b>2.16</b>	<b>1.74</b>	<b>0.41</b>	<b>2.4</b>	<b>619.7</b>	<b>89.62</b>	<b>621.81</b>	<b>7.82</b>		

**ВТОРНИК**

ОМЛЕТ	120	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	60	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	20	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>22.22</b>	<b>43.02</b>	<b>62.96</b>	<b>668.14</b>	<b>2.38</b>	<b>12.6</b>	<b>0.07</b>	<b>9.54</b>	<b>203.8</b>	<b>60.36</b>	<b>330.1</b>	<b>9.68</b>		

## СРЕДА

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	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	3.6	3	15	102.5	0	0.6	0	0	119.4	21.8	92.2	0.6	382	2007
ХЛЕБ	60	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)	70	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:	680	18.32	17.49	78.14	648.34	2.08	11.2	0	1.34	473	181.6	315.9	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
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	60	4.9	8.3	22	180	0.2	0	0	2.1	56.3	7.1	48.2	0.9	70	2015
ХЛЕБ	60	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:	620	20.26	35.1	78.11	680.17	2.52	11.56	0.07	6.94	94.17	144.6	166.28	8.88		

## ПЯТНИЦА

КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	100	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 МСЛ.	200	8	0.9	39.6	189.6	0	0	0	1.2	29.3	10	47	1.1	309	2007
ХЛЕБ	60	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:	620	21.62	12.32	108.78	627.04	2.05	0.9	0.1	2.1	65.2	62.1	101.6	8.08		