

Согласовано МБОУ СОШ



Директор _____



Циклическое меню для организации питания детей в возрасте от 11 до 17 лет, в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях.

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

**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
Масло сливочное	20	14,00	0,02	16,60	0,12	154	0,000	0,00	0,08	0,10	101,00	2,00	100,00
Макаронные изделия отварные с сыром, с м/с	200/30/10	35,00	6,50	8,35	45,20	368,8	0,78	0	0,1	9,85	108,6	98,5	299,56
Яйцо отварное	50	10,00	6,50	5,50	0,55	77,5	0,22	0	0	0	20		2
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
Хлеб в/с	40	4,00	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8
ИТОГО	650	85,00	16,72	31,05	96,97	821,95	3,06	10,90	0,18	10,50	263,10	140,85	423,31

ВТОРНИК

Овощная нарезка	40	8,00	0,16	0,02	0,46	2,82	0,00	2,00	0,00	0,02	4,60	2,80	8,40
Пельмени мясные промышленного производства.	220	69,00	0,02	9,3	0,08	496	0	0	0,05	0,06	52,51	2	52
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

Хлеб в/с	40	4,00	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58	пп	пп
ИТОГО	500	85,00	3,58	9,92	44,94	686,27	2,04	3,50	0,05	0,38	64,21	30,00	66,20	5,78	пп	пп

СРЕДА

Овощная нарезка	40	8,00	0,16	0,02	0,46	2,82	0,00	2,00	0,00	0,02	4,60	2,80	8,40	0,20	86/83	2015
Жаркое по-домашнему	250	67,00	10,58	15,00	13,00	229,32	0,20	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	40	4,00	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58	пп	пп
ИТОГО	530	85,00	14,54	15,62	74,26	484,59	2,24	40,59	0,03	8,48	49,00	225,20	67,40	8,76		

ЧЕТВЕРГ

Овощная нарезка	40	8,00	0,16	0,02	0,46	2,82	0,00	2,00	0,00	0,02	4,60	2,80	8,40	0,20	86/83	2015
Рыба запеченная с овощами	100/30	57,00	16,10	15,20	6,40	228,4	0,00	0,2	0,1	2	78,30	7,20	64,30	0,40	233	2011
Рис отварной	180	13,00	4,50	7,38	46,20	224,6	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	40	4,00	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58	пп	пп
ИТОГО	590	85,00	24,16	23,20	97,46	643,27	2,24	3,70	0,30	2,32	204,60	75,20	288,50	11,19		

ПЯТНИЦА

Овощная нарезка	40	8,00	0,16	0,02	0,46	2,82	0,00	2,00	0,00	0,02	4,60	2,80	8,40	0,20	86/83	2015
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	608	2011
Макаронные изделия отварные	180	13,00	5,25	6,15	35,25	352,8	0,67	0	0,06	7,77	97,32	89,91	277,5	7,9	516	2004
Соус основной красный	60	7,00	0,26	1,92	2,40	26,97	0,00	0,05	0,06	0,00	4,46	4,20	2,30	0,06	759	2015
Чай с сахаром и 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	2871	2004
Хлеб в/с	40	4,00	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58	пп	пп
ИТОГО	600	85,00	16,23	19,57	93,31	759,80	2,77	3,71	0,12	8,39	148,68	142,91	410,80	15,50		

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Наименование блюд	Выход	Цена	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептуры
			Б	Ж	У	цен.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															8		

ПОНЕДЕЛЬНИК

Масло сливочное	20	14,00	0,02	16,60	0,12	154	0,000	0,00	0,08	0,10	101,00	2,00	100,00	0,00	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	40	8,00	0,16	0,02	0,46	2,82	0,00	2,00	0,00	0,02	4,60	2,80	8,40	0,20	86/83	2015
Вареники отварные с картофелем п/п	220	44,00	9,46	12,43	70,40	431,31	0,22	1,10	0,22	0,66	219,56	247,09	62,72	0,77	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	40	4,00	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58	пп	пп
ИТОГО	530	85,00	17,68	35,55	122,33	841,44	2,27	3,64	0,80	1,28	422,66	290,99	286,12	7,75		

ВТОРНИК

Овощная нарезка	40	8,00	0,16	0,02	0,46	2,82	0,00	2,00	0,00	0,02	4,60	2,80	8,40	0,20	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	250	54,00	13,5	12,75	28,25	344	0,08	4,53	0,16	0,75	43,75	358,75	65,98	0,57	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	40	4,00	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58	пп	пп
ИТОГО	630	85,00	17,36	13,37	81,71	574,27	2,14	18,53	0,16	1,22	67,45	395,00	86,93	8,00		

СРЕДА

Овощная нарезка	40	8,00	0,16	0,02	0,46	2,82	0,00	2,00	0,00	0,02	4,60	2,80	8,40	0,20	86/83	2015
Курица запеченная	100	41,00	19,61	5,41	4,7	146	0,07	0,02	27	8,85	29,7	155,3	25,1	1,3	501	2004
Гречка отварная	180/10	19,00	8,9	4,1	39,84	266,28	0,2	18,2	0,06	0,18	14,6	210	140	0,01	508	2001
Соус основной красный	50	7,00	0,24	1,87	2,40	26,97	0,00	0,05	0,06	0,00	4,46	4,20	2,30	0,06	759	2011
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	40	4,00	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58	пп	пп
ИТОГО	620	85,00	32,71	12,00	108,20	694,52	2,31	20,27	27,12	9,35	69,06	399,40	181,60	7,15		

ЧЕТВЕРГ

Овощная нарезка	40	8,00	0,16	0,02	0,46	2,82	0,00	2,00	0,00	0,02	4,60	2,80	8,40	0,20	86/83	2015
Картофельное пюре	180/10	25,00	3,24	6,00	21,24	182,4	0,10	8,50	0,00	0,20	33,50	37,20	124,40	1,00	717	2004
Печень по строгоновски	100	44,00	16,87	25,50	10,75	229	0,23	0,87	0,05	0,25	137,50	258,75	21,25	1,25	439	2004
Чай с сахаром, 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	2871	2004
Хлеб в/с	40	4,00	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58	пп	пп
ИТОГО	570	85,00	23,67	32,12	76,85	601,67	2,37	12,87	0,05	0,77	182,70	323,95	159,85	8,03		

ПЯТНИЦА

Овощная нарезка	40	8,00	0,16	0,02	0,46	2,82	0,00	2,00	0,00	0,02	4,60	2,80	8,40	0,20	86/83	2015
Тефтеля мясная с соусом	100/40	57,00	16,21	12,83	26,01	279,11	0,09	0,29	0,35	4,00	36,53	142,00	27,67	0,97	461	2004
Макаранные изделия	180	10,00	5,25	6,15	35,25	352,8	0,67	0	0,06	7,77	97,32	89,91	277,5	7,9	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	40	4,00	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58	пп	пп
ИТОГО	600	85,00	25,02	19,60	104,22	816,38	2,80	2,69	0,41	12,19	159,95	266,81	328,57	15,65		



Согласовано МБОУ СОШ с. Николаевка

Директор Мерчанская Е.В.



ИП Григорян К.А.

Григорян К.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. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	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	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

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
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	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 запеченна 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
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	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 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	608	2011
Соус основной красный	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
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	759	2015
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	2871	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	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 блюд	Выход	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
			Б	Ж	У	цен.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
						(ккал)										
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	туры	туры	

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
Тефтеля 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
Макаранные 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		