

Примерное циклическое меню

Согласовано:
 Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
 по УР в г.Сарапуле
 Красноперов А.Ю.

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12-18 лет.

Утверждаю:
 Директор МБОУ Соколовской ООШ
 Санникова Г.И.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
День 1											
Завтрак											
99	Каша молочная пшеничная(кукурузная) жидкая	250	7,44	8,07	35,28	304,5	0,12	0,09	1,1	116	2,3
270	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	37	0	5	1	0	0
342	Бутерброд с сыром	50	4,97	8,01	7,56	174,6	0,08	0,06	0,19	143,28	0,61
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,00	80,4	0	0,06	0	9,2	0,8
	Итого		15,71	16,68	67,54	596,5	0,2	5,21	2,29	268,48	3,71
Обед											
14	Салат из свежих овощей	100	1,2	14,9	8	163,8	0,03	0,23	26,8	37,3	0,47
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	0,08	8,25	24,6	1,08
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,51	54	316,57	0,25	0,14	0	5,46	68,33
185	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	130	11,75	12,89	11,44	194,35	1,1	0,2	2,8	24,68	1,6
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,16	0	0,82	19,5	0,54
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		31,59	37,86	149,85	1048	1,67	0,76	53,17	129,34	74,22
	Итого за день		47,3	54,54	217,39	1644,5	1,87	5,97	55,46	397,82	77,93
День 2											
Завтрак											

258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,2	0,01	1	9,1	1
344	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	108,6	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,00	80,4	0	0,06	0	9,2	0,8
	Итого		13,73	26,16	79,26	591,69	0,41	0,2	2,33	165,27	5,09

Обед

1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,22	0,04	16,81	32,51	0,67
55	Щи из сежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	207,67	0,05	0,05	18,48	43,33	0,8
216	Картофельное пюре	200	4,25	8,08	31,06	213,93	0,15	14,04	4,18	73,44	0,98
88	Котлета рыбная "Нептун"	100	10,2	10,4	7,9	206,87	0,1	0,07	1,91	43,52	143,44
254	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0	0,13	0,36	51,2	1,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,00	80,4	0	0,06	0	9,2	0,8
	Итого		24,36	36,05	105,01	987,17	0,52	14,47	56,24	266,4	150,09
	Итого за день		38,09	62,21	184,27	1578,86	0,93	14,67	58,57	431,67	150,09

День 3

Завтрак

98	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
130	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	14,5	13,2	1,8
270	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	37	0	5	1	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,00	80,4	0	0,06	0	9,2	0,8
	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	0	0	0	0	0
	Итого		20,75	16,7	75,89	543,42	0,09	5,38	15,72	147,88	3

Обед

7	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10	3,58	110,6	0,01	0,02	26,4	46,5	0,56
34	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,12	0,02	30,5	4,67	7,75
204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	1,02	0,04	0	18	15,62
171	Котлеты, биточки, шницели.	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,04	0,08	0	9,52	0,71
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,16	0	0,82	19,5	0,54
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,00	80,4	0	0,06	0	9,2	0,8
	Итого		31,63	41,18	148,79	1001	1,35	0,3	72,22	120,59	27,78
	Итого за день		52,38	57,88	224,68	1544,42	1,44	5,68	87,94	268,47	30,78

4 день

Завтрак

45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0	20	6,7	0,43	0,2
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,12	0,52	110,36	0,88
342	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,2	0,08	0,06	0,19	143,28	0,61
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,00	80,4	0	0,06	0	9,2	0,8
402	Йогурт	200	6	4,6	9	144	0	0	2,2	360	0
	Итого		24,92	24,79	82,17	695,62	0,1	20,24	9,61	623,27	2,49

Обед

4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	0,22	1	46,7	0,59
43	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,09	0,14	37,8	2,37	9,67
210	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	261,48	0,04	0,06	16,95	88,95	1,26
192	Птица отварная	120	18,22	18,22	0,97	242,68	0,05	0,11	1,26	11,2	1,12
253	Компот из изюма	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		31,72	38,18	98,04	942,15	0,23	0,68	72,31	208,16	15,52
	Итого за день		56,64	62,97	180,21	1637,77	0,33	20,92	81,92	831,43	18,01

5 день

Завтрак

110	Омлет натуральный	200	24,82	31,5	2,99	390,72	0,16	0,1	0	195,2	8,13
267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0	0,2	0,75	65,25	0,9
344	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	108,6	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,00	80,4	0	0,06	0	9,2	0,8
	Итого		31,12	48,8	45,59	669,04	0,21	0,39	0,75	278,95	10,45

Обед

29(Иж)	Салат картофельный с соленым огурцом или квашеной капустой	100	1,3	7,6	9,7	107	0,22	0,07	14,1	21,7	0,7
27	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	0,04	11	52	1,3
201	Рис отварной	180	4,5	5,94	48,24	270,18	0,02	0,01	0	1,61	0,34
185	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	130	11,75	12,89	11,44	194,35	1,1	0,2	2,8	24,68	1,6
254	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0	0,13	0,36	51,2	1,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4

	итого за день		22,21	82,29	167,23	1547,72	1,6	0,95	43,51	447,94	18,19
6 день											
Завтрак											
137	Сырники из творога запеченные	200	28,67	7,48	39,59	340,36	0,14	0,54	0,5	311,6	1,54
267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0	0,2	0,75	65,25	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,00	80,4	0	0,06	0	9,2	0,8
342	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,2	0,08	0,06	0,19	143,28	0,61
	Итого		38,24	17,69	79,49	632,28	0,22	0,86	1,44	529,33	3,85
Обед											
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,05	0,21	0,42	97,72	2,87
37	Суп картофельный с бобовыми изд.	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,15	0,07	5,82	50,27	1,8
196	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,47	6,51	54	351,74	0,25	0,14	0	5,46	68,33
171	Котлеты,биточки,шницели.	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,04	0,08	0	9,52	0,71
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,1	0,01	0,75	20,4	0,81
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,00	80,4	0	0,06	0	9,2	0,8
	Итого		28,91	19,33	120,86	1054,21	0,39	0,37	15,25	57,78	72,45
	Итого за день		67,15	37,02	200,35	1701,55	0,61	1,23	16,69	587,11	76,3
7 день											
Завтрак											
93	Каша "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,1	0,14	0,2	122,98	0,78
	Сырок творожный	100	12	16,5	9,5	232,1	0,03	0,3	0,5	135	0,4
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,00	80,4	0	0,06	0	9,2	0,8
	Итого		22,75	25,63	79,79	645,61	0,15	0,52	4,7	281,18	4,78
Обед											
22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133,28	0,02	0,07	5,86	175,3	1,1
38	Суп картофельный с клецками	250/30	3,75	3,29	16,84	189,2	0,07	0,05	5,2	22,77	0,67
163	Жаркое по домашнему	220	24,76	19,98	28,29	392,02	0,17	0,1	8,33	35	5
270	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	37	0	5	1	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		34,79	34,05	90,81	886,9	0,26	5,33	34,89	250,87	8,97
	Итого за день		57,54	59,68	170,6	1532,51	0,41	5,85	39,59	532,05	13,75

8 день											
Завтрак											
44	Суп молочный с крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,12	0,09	1,1	116	2,3
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,2	0,01	1	0,1	1
344	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	108,6	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,00	80,4	0	0,06	0	9,2	0,8
401	Кефир	200	5,8	5	8	120	0,018	0,34	1,4	240	0,2
	Итого		19,67	31,47	76,25	613,37	0,388	0,53	3,5	374,6	4,92
Обед											
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,05	0,21	0,42	97,72	2,87
55	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,09	6,33	10,64	166,14	0,05	0,05	18,48	43,33	0,8
216	Картофельное пюре	200	4,25	8,08	31,06	213,93	0,15	14,04	4,18	73,44	0,98
86	Суфле "Золотая рыбка".	105	14,5	15,1	15,6	254,1	0,14	0,15	1,13	37,6	0,99
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,1	0,01	0,75	20,4	0,81
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		28,12	40,35	124,62	1027,7	0,49	14,57	39,46	290,29	8,65
	Итого за день		47,79	71,82	200,87	1641,07	0,878	15,1	42,96	664,89	13,57
9 день											
Завтрак											
273	Блинчики с маслом, вареньем, джемом.	200	8	5,66	52,5	366,1	0,07	0,05	0	191,4	0,99
270	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	37	0	5	1	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,00	80,4	0	0,06	0	9,2	0,8
	Печенье	40	8,2	4,6	26,4	100	0	0	0	0	0
	Итого		19,5	10,86	103,6	583,5	0,07	5,11	1	200,6	1,79
Обед											
14	Салат из свежих овощей	100	1,2	14,9	8	163,8	0,03	0,23	26,8	37,3	0,47
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	184,5	0,13	0,08	8,25	24,6	1,08
198	Каша пшеничная рассыпчатая	200	12,36	7,1	49,16	209	0,14	0,1	1,14	83,08	3,62
80	Котлета "Геркулес".	100	17,5	26,8	17,4	282	0	0,16	0,93	35,31	3,5
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,16	0	0,82	19,5	0,54
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,2	0,5	17,1	44,2	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4

Итого												
Итого за день			39,23	52,36	150,97	1044,29	0,46	0,68	52,44	217,59	11,41	
			58,73	63,22	254,57	1627,79	0,53	5,79	53,44	418,19	13,2	
10 день												
Завтрак												
127	Запеканка рисовая с творогом	200	9,08	10,63	48,79	327,15	0,03	0,02	0	87	0,6	
342	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,2	0,08	0,06	0,19	143,28	0,61	
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,12	0,52	110,36	0,88	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,00	80,4	0	0,06	0	9,2	0,8	
Итого			21,02	23,17	97,3	683,67	0,13	0,26	0,71	349,84	2,89	
Обед												
9(П)	Салат из свежей моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,08	0,08	18	66,4	2,9	
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами.	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	0,1	10,25	33,25	1,25	
199	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,76	8,56	52,18	321,54	0,07	0	0	6,68	0,66	
182	Тефтели из говядины с рисом(ежики)	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,05	0,12	0,8	9,03	1,99	
270	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	37	0	5	1	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4	
Итого			30,16	41,08	126,85	997,86	0,35	5,41	44,55	133,16	9	
Итого за день			51,18	64,25	224,15	1681,53	0,48	5,67	45,26	483	11,89	
11 день												
Завтрак												
106	Каша ячневая молочная вязкая	250	7,23	6,67	39,54	308,6	0,18	0,18	0,52	170,21	1,3	
270	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	37	0	5	1	0	0	
344	Бутерброд с маслом	50	1,7	15,1	10,26	135,8	0,05	0,03	0	9,3	0,62	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,00	80,4	0	0,06	0	9,2	0,8	
Итого			12,23	22,37	74,5	561,8	0,23	5,27	1,52	188,71	2,72	
Обед												
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	0,22	1	46,7	0,59	
34	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,12	0,02	30,5	4,67	7,75	
204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	1,02	0,04	0	18	15,62	
192	Птица отварная	120	18,22	18,22	0,97	242,68	0,05	0,11	1,26	11,2	1,12	

247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,1	0,01	0,75	20,4	0,81
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,00	80,4	0	0,06	0	9,2	0,8
	Итого		39,21	42,74	146,89	1028,75	1,32	0,54	48,01	123,37	28,49
	Итого за день		51,44	65,11	221,39	1590,55	1,55	5,81	49,53	312,08	31,21
12 день											
Завтрак											
110	Макаронник	250	11	10,96	57,2	371,26	0,1	0,06	0	17,54	1,76
267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0	0,2	0,75	65,25	0,9
344	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	108,6	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,00	80,4	0	0,06	0	9,2	0,8
402	Йогурт	200	6	4,6	9	144	0	0	2,2	360	0
	Итого		23,3	32,86	108,8	793,58	0,15	0,35	2,95	461,29	4,08
Обед											
23	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157	0,08	0,08	3,2	15,97	0,78
27	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	0,04	11	52	1,3
216	Картофельное пюре	200	4,25	8,08	31,06	213,93	0,15	14,04	4,18	73,44	0,98
154	Рыба тушеная в томате с овощами.	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,1	0,1	6,05	54,01	1,04
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,16	0	0,82	19,5	0,54
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		29,05	34,85	114,79	891,52	0,54	14,37	39,75	232,72	6,84
	Итого за день		52,35	67,71	223,59	1685,1	0,69	14,72	42,7	694,01	6,84
13 день											
Завтрак											
108	Биточки или котлеты рисовые, манные	230	7,24	8,69	76,36	412,69	0,04	0,03	12,6	86,8	1,4
342	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,2	0,08	0,06	0,19	143,28	0,61
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,2	0,01	1	0,1	1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,00	80,4	0	0,06	0	9,2	0,8
	Итого		18,2	20,49	118,63	733,98	0,32	0,16	13,79	239,38	3,81

		луком	100	1,0	10	2,00	100,0	0,01	0,02	20,0	10,0	0,00
37	Суп картофельный с бобовыми изд.	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,15	0,07	5,82	50,27	1,8	
191	Плов из отварной пшеницы	200	37,2	45,33	41,05	550,2	0,02	0,06	0,93	23,57	0,93	
146	Чай с лимоном	200	8	2,2	15,4	114	0,02	0,02	7,3	22,4	36	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4	
	Итого		53,92	62,12	100,4	1008,99	0,2	0,28	54,95	160,54	41,49	
	Итого за день		72,12	82,61	219,03	1742,97	0,52	0,44	68,74	399,92	45,3	
14 день												
Завтрак												
129	Кашаовсянная "Геркулес" жидкая	250	6,2	9,6	26,6	264,5	0,04	0	1,38	147,46	1,24	
344	Бутерброд с маслом	50	1,7	15,1	10,26	160,7	0,05	0,03	0	9,3	0,62	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,00	80,4	0	0,06	0	9,2	0,8	
270	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	37	0	5	1	0	0	
	Итого		11,2	25,3	61,56	542,6	0,09	5,09	2,38	165,96	2,66	
Обед												
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,22	0,04	16,81	32,51	0,67	
43	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,09	0,14	37,8	2,37	9,67	
200	Каша ячневая рассыпчатая с луком	200	6,04	26,22	34,12	396,64	0,18	0,06	27,32	80,1	1,8	
88	Котлета рыбная "Нептун"	80	10,2	10,4	7,9	165,5	0,1	0,07	1,91	43,52	143,44	
254	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0	0,13	0,36	51,2	1,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,00	80,4	0	0,06	0	9,2	0,8	
	Итого		26,37	55,6	112,86	1061,43	0,59	0,58	98,7	232,1	159,78	
	Итого за день		37,57	80,9	174,42	1604,03	0,68	5,67	101,08	398,06	162,44	