



**10-дневное цикличное меню МКОУ Введенская средняя общеобразовательная школа
имени В.З.Ершова**

Возрастная группа: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Помидор свежий	100	1.10	0.20	3.80	22.00	71
	Каша рассыпчатая гречневая/маслом сливочным	180	10.68	4.20	46.37	292.50	302
	Котлеты, рубленые из птицы	100	13.35	16.26	13.50	225.35	348
	Чай с сахаром	200	0,13	0.02	15.20	62.00	377
	Хлеб пшеничный	50	3.93	0,50	24.15	116.90	ПТ
	Итого за завтрак		630	29.19	21.18	103.02	718.75
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0.95	6.06	3.65	70.70	24
	Борщ с капустой и картофелем	250	6.40	10.03	11.55	171.04	82
	Рис отварной	180	3.65	5.57	36.68	209.70	304
	Кура отварная	100	23.46	25.82	0.50	238.00	288
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	433
	Хлеб пшеничный	70	5.5	0.70	33.80	163.67	ПТ
	Хлеб ржаной	42	1.97	0.29	16.46	78.40	ПТ
Итого за обед		942	42.93	48.47	122.84	1016.31	
Итого за день		1572	72.12	69.65	225.86	1735.06	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Бутерброд с сыром	30\20	16.00	11.00	70.00	335.49	3
	Каша жидкая молочная рисовая/масло сливочное	210\5	5.10	10.78	33.42	251.00	182
	Йогурт	100	5.40	4.86	8.46	101.00	ПТ
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.00	382
	Хлеб пшеничный	20	1.57	0,20	9.66	46.76	ПТ
Итого за завтрак		585	32.15	30.38	139.12	852.25	

Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Бутерброд с колбасой п\к	30/20	5,30	8,26	14,82	155.00	6
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150\30	26.49	18.50	35.65	451.00	223
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15.00	60.00	376
	Фрукт яблоко	100	0.40	0,40	9.80	47.00	338
	Хлеб пшеничный	50	3.93	0,50	24.15	116.90	ПТ
Итого за завтрак		580	36.19	27.08	99.42	829.90	
Обед	Салат летний	100	2.52	7.25	6.53	101.50	34
	Суп картофельный с рыбой	250	7.85	3.83	23.15	143.50	150
	Чахохбили	100	16.44	11.49	5.87	132.00	220
	Рагу овощное	180	3.30	7.19	19.04	156.60	317
	Кофейный напиток на молоке	200	3.17	2.68	15.90	100.60	379
	Бутерброд с сыром	30\20	16.00	11.00	70.00	335.49	3
	Хлеб ржаной	42	1.97	0.29	16.46	78.40	ПТ
Итого за обед		922	51.25	43.73	156.95	1108.09	
Итого за день		1502	87.44	71.41	256.37	1937.99	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Морковь с яблоками	100	0.67	0.17	8.52	38.40	59
	Макаронные изделия отварные	180	6.55	6.94	36.55	234.86	202
	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.90	81.00	378
	Фрикадельки	100	12.00	18.00	14.62	214.00	278
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70,14	ПТ
Итого за завтрак		610	23.10	26.76	90.08	638.40	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1.32	3.25	6.47	60.40	45
	Суп картофельный с горохом	250	9.83	8.89	16.80	169.34	102
	Картофельное пюре	180	3.91	11.54	22.67	217.80	128
	Рыба припущенная	100	11.18	2.48	2.61	77.50	227
	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0.13	0.02	15.20	62.00	377

	Сырники из творога	150\30	13.73	13.22	76.85	480.71	219
	Хлеб пшеничный	60	4.02	0.42	28.14	135.60	ПТ
	Хлеб ржаной	36	1.69	0.25	14.11	67.20	ПТ
Итого за обед		1128	45.81	40.07	182.85	1270.55	
Итого за день		1738	68.91	66.83	272.93	1908.95	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/20\5	2,40	3.87	27.83	156,00	2
	Каша жидкая молочная из пшена и риса	200	6.39	14.49	35.18	298.20	175
	Кофейный напиток на молоке	200	3.16	2.67	15.95	100.00	379
	Яйцо куриное сваренное в крутую	40	5.08	4.60	0.28	63.00	209
	Хлеб пшеничный	20	1.57	0,20	9.66	46.76	ПТ
	Мармелад	30	1.70	0.07	24.00	103.00	ПТ
Итого за завтрак		545	20.30	25.90	112.90	766.96	
Обед	Помидор свежий	100	1.10	0.20	3.80	22.00	71
	Щи из свежей капусты	250	6.37	10.06	8.26	157.04	88
	Макаронные изделия отварные	180	6.55	6.94	36.55	234.86	202
	Гуляш	100	14.55	16.79	2.89	221.00	260
	Какао на молоке	200	3.78	0.67	26.00	125.00	282
	Хлеб пшеничный	70	5.50	0.70	33.80	163.67	ПТ
	Хлеб ржаной	42	1.97	0.29	16.46	78.40	ПТ
Итого за обед		942	39.82	35.65	127.76	1001.97	
Итого за день		1487	60.12	61.55	240.66	1768.93	
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Салат летний	60	1.51	4.50	3.92	60.90	34
	Рис отварной	180	3.65	5.37	36.68	209.70	304
	Котлета	100	11.50	24.20	14.32	144.00	348
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	376
	Хлеб пшеничный	50	3.93	0,50	24.45	116.90	ПТ

Итого за завтрак		590	25.66	34.59	94.07	791.50	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1.40	6.02	3.68	92.80	52
	Рассольник «Ленинградский»	250	6.36	8.90	11.81	158.33	96
	Колбаса отварная	80	7.77	17.78	0.98	197.40	243
	Картофельное пюре	180	3.91	11.54	22.67	217.80	128
	Компот из чернослива	200	0.66	0.09	32.01	132.80	349
	Хлеб пшеничный	60	4.02	0.42	28.14	135.60	ПТ
	Вафля	20	1.00	5.60	12.60	106.00	ПТ
	Хлеб ржаной	36	1.69	0.25	14.11	67.20	ПТ
Итого за обед		926	26.81	50.60	126.00	1107.93	
Итого за день		1516	52.47	85.19	220.07	1899.43	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Салат из свежих помидор	100	1.10	6.12	4.65	27.57	25
	Картофельное пюре	180	3.91	11.54	22.67	217.80	128
	Рыба припущенная	100	11.18	2.48	2.61	77.50	227
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.00	282
	Хлеб пшеничный	50	3.93	0,50	24.15	116.90	ПТ
	Кондитерское изделие рулет	35	1.80	6.80	27.30	152.00	
Итого за завтрак		665	26.00	30.98	98.96	709.77	
Обед	Винегрет овощной	100	1.40	10.03	7.28	125.10	67
	Суп картофельный с горохом	250	9.83	8.89	16.80	169.34	102
	Котлета	100	16.50	24.20	14.32	344.00	268
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.32	7.31	46.37	292.50	302
	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	385
	Хлеб пшеничный	70	5.50	0.70	33.80	163.67	ПТ
	Хлеб ржаной	42	1.97	0.29	16.46	78.40	ПТ
Итого за обед		942	51.32	56.42	144.63	1280.01	

Итого за день		1607	77.32	87.40	243.59	1989.78	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Огурец свежий	100	1.10	0.20	3.80	22.00	71
	Сырники из творога со сгущенным молоком	150\30	13.73	13,22	76.85	480.71	219
	Кофейный напиток	200	3.16	2.67	15.95	100.00	379
	Йогурт	100	5.40	4.86	8.46	101.00	ПТ
	Хлеб пшеничный	50	3.93	0.50	24.15	116.90	ПТ
Итого за завтрак		630	27.32	21.45	121.21	820.61	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1.32	3.25	6.47	60.40	45
	Суп картофельный с рыбой	250	7.85	3.83	23.15	143.50	150
	Макароны отварные	180	6.55	6.94	36.55	234.86	202
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	Фрикадельки	100	12.00	18.00	25.01	210.00	278
	Оладьи со сгущенным молоком	120	9.15	8.81	51.23	320.47	401
	Хлеб пшеничный	70	5.50	0.70	33.80	163.67	ПТ
	Хлеб ржаной	42	1.97	0.29	16.46	78.40	ПТ
Итого за обед		1062	48.34	41.82	212.87	1296.10	
Итого за день		1692	75.66	63.27	334.08	2116.71	
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	2.36	7,49	14,89	136.00	1
	Омлет натуральный со сливочным маслом	200\5	20.08	22.25	28.75	295.00	63
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15.20	62.00	377
	Хлеб пшеничный	20	1.57	0.20	9.66	46.76	ПТ
	Печенье сахарное	20	1.40	3.80	13.40	92.00	ПТ
	Фрукт груша	100	0.60	0.46	14.70	68.26	338
Итого за завтрак		585	26.14	34.22	96.60	700.02	

Обед	Салат «Летний»	100	2.52	7.25	6.53	101.50	23
	Суп с макаронными изделиями	250	2.34	5.68	13.00	117.00	211
	Картофельное пюре	180	3.91	11.54	22.67	217.80	128
	Котлета рыбная	100	12.24	12.11	14.94	217.48	234
	Чай с сахаром	200	0.48	0.00	8.52	36.00	376
	Хлеб пшеничный	70	5.50	0.70	33.80	163.67	ПТ
	Хлеб ржаной	42	1.97	0.29	16.46	78.40	ПТ
Итого за обед		942	28.96	37.57	115.92	931.85	
Итого за день		1527	55.10	71.79	212.52	1631.87	