

«Согласовано»

Начальник

ТО Управления Роспотребнадзора РФ

по Алтайскому краю в г. Алейске
и 6 районах

З.Р. Рожнев

«28» 09 2020

Утверждаю

Директор МКОУ

«Осколковская средняя
общеобразовательная школа
В.П. Карташова

М.Н. Провоторова

2020

Примерное циклическое меню (с 11 лет до 18 лет)

МКОУ «Осколковская средняя общеобразовательная школа В.П. Карташова	Наименование блюда	Масса порций в г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
-	Сыр	20	6	7,537	-	63	0,01	0,32	0,05	0,06	200	106	9	0,12
184	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	12,63	13,54	9,16	208,6	0,063	5,08	17,05	1,614	28,88	100,1	22,58	1,839
204	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73	0,42	-	0,02	-	128,15	278,95	59,6	5,33
243	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	191,71	0,03	0,8	0,02	0,2	86,1	-	89,2	0,5
-	Хлеб пшеничный высший сорт	50	3,85	0,4	24,75	118	0,03	-	-	0,99	6	-	4,2	0,27
-	Пряник	60	5,3	5,4	69,5	344	0,08	-	-	2,4	11	50	9	0,8
	Итого		36,31	36,447	159,69	1003,04								
2 день														
25	Борщ из свежей капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,01	4,8	73	0,3	24	76	10	0,4
-	Хлеб пшеничный высший сорт	50	3,85	0,4	24,75	118	0,03	-	-	0,99	6	-	4,2	0,27
265	Чай с сахаром	200/15	-	-	15,05	60,16	0,2	-	0,1	0,2	28	0,07	17	18,5
-	Сыр	20	8	7,990	-	63	0,01	0,32	0,05	0,06	200	106	9	0,12
-	Груша	100	0,4	0,3	10,30	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3

	Итого		14,180	15,030	60,15	392,32								
3 день														
105	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,02	-	-	-	10	51	18	0,4
258	Кофейный напиток с молоком	200	5,533	5,19	19,71	118,69	0,008	0,25	4,2	-	26,48	17,2	3,43	0,033
341	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30/10/15	6,62	9,48	10,06	152,00	0,129	0,2	121,5	1,602	308,81	291,1	49,76	2,914
-	Хлеб пшеничный высший сорт	50	3,85	0,4	24,75	118	0,03	-	-	0,99	6	-	4,2	0,27
	Итого		21,123	21,69	87,13	598,82								
4 день														
153	Рыба тушенная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	0,097	0,41	32,5	1,979	45,45	173,5	38,57	38,57
216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,1	3,7	6	0,1	27	56	20	0,7
243	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,8	0,02	0,2	86,1	-	89,2	0,5
-	Хлеб пшеничный высший сорт	50	3,85	0,4	24,75	118	0,03	-	-	0,99	6	-	4,2	0,27
	Итого		28,38	26,99	94,15	732,97								
5 день														
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,08	1,3	0,002	-	4,9	4,3	0,8	0,1
341	Бутерброд с сыром	20/20/5	6,62	9,48	10,06	205,6	0,04	1	500	1,2	469,6	330,4	46,6	3
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19	0,002	10	0,002	-	4,9	4,3	0,8	0,1
-	Йогурт	100	5,662	1,903	8,950	82	-	-	46,0	0,1	100	109,0	10,0	-
	Итого		15,982	15,273	61,64	502,58								
6 день														
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,00	175,87	0,1	-	2	1,7	8,4	81,9	56,1	1,9
238	Соус томатный	50	0,27	1,835	2,62	28,075	0,09	25,2	500	1,5	17,7	48,7	31,2	1,4
182	Тефтели из	80	7,328	10,824	7,552	156,912	0,05	7,6	100	0,6	27,8	117,1	19,7	1,6

	говядины с рисом													
-	Хлеб пшеничный высший сорт	50	3,85	0,4	24,75	118	0,03	-	-	0,99	6	-	4,2	0,27
265	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,01	0,4	5	0,02	32,9	29,6	8,1	1
	Итого		20,058	19,229	78,192	566,107								
7 день														
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,05	4	500	0,4	9,6	31,2	12,1	0,5
-	Хлеб пшеничный высший сорт	50	3,85	0,4	24,75	118	0,03	-	-	0,99	6	-	4,2	0,27
341	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30/10/15	6,62	9,48	10,06	152,00	0,129	0,2	121,5	1,602	308,81	291,1	49,76	2,914
-	Кефир, ряженка, снежок	200	2,7	4,072	10,8	79	0,03	0,9	22	-	121	94	15	0,1
	Итого		16	16,812	67,37	473,09								
8 день														
201	Рис отварной	150	3,885	5,085	40,275	225,18	0,02	-	-	1	10	51	18	0,4
238	Соус томатный	50	0,27	1,835	2,62	28,075	0,09	25,2	500	1,5	17,7	48,7	31,2	1,4
-	Сосиска вареная	50	12	14	-	148	0,05	21,5	-	0,05	8,15	80,15	10,65	0,45
254	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	-	14,99	60,64	0,02	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
-	Хлеб пшеничный высший сорт	50	3,85	0,4	24,75	118	0,03	-	-	0,99	6	-	4,2	0,27
	Итого		20,165	21,32	82,635	579,895								
9 день														
98	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,071	0,53	2,56	0,667	76,15	84,6	14,84	0,54
265	Чай с сахаром	200/15	-	-	15,05	60,16	0,2	-	0,1	0,2	28	0,07	17	18,5
341	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30/10/15	6,62	9,48	10,06	152,00	0,129	0,2	121,5	1,602	308,81	291,1	49,76	2,914
-	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Итого		18,32	18,03	77,2	530,18								
10 день														

63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,021	3,19	5,7	0,036	7,87	11,4	5,45	0,193
-	Хлеб пшеничный высший сорт	50	3,85	0,4	24,75	118	0,03	-	-	0,99	6	-	4,2	0,27
243	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,8	0,02	0,2	86,1	-	89,2	0,5
-	Сыр	20	6	7,537	-	63	0,01	0,32	0,05	0,06	200	106	9	0,12
	Итого		20,92	21,187	75,87	1029,67								
	Итого за 10 дней		211,44	212,01	844,03	6408,67								

Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, 2006, автор Коровка Н.С.