

УТВЕРЖДАЮ

Директор

С.Н. Субуханкулова

**Циклическое десятидневное меню для учащихся**

**12 лет и старше**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Шаранчинская средняя общеобразовательная школа**

При составление меню использован сборник рецепту : «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников»,  
под ред. Могильного М.П., 2007 г.

**Сумма - 45 рублей**

**1 день**

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
завтрак															
№ 53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	0,95	6,06	4,88	124,76	0,02	5,7	0	2,7	28,78	25,88	12,51	0,76	
№ 302	Каша гречневая	200	6,09	6,55	32,65	345,83	0,17	0	10,8	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69	
№ 289	Рагу из мяса птицы	80	9,92	3,2	2,72	79,36	0,03	1,68	30,4	0,05	9,4	70,24	9,09	0,73	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	
№ 339	Натуральный сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	
			<b>Всего</b>	<b>20,46</b>	<b>16,59</b>	<b>56,63</b>	<b>638,35</b>	<b>0,26</b>	<b>11,38</b>	<b>41,2</b>	<b>3,65</b>	<b>66,41</b>	<b>246,91</b>	<b>112,19</b>	<b>7,22</b>

## 2 день

	Наименование блюдо	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
завтрак															
№ 227	Рыба (филе) припущенная	120		23,42	0,88	0	101,02	0,13	1,46	14,64	1,32	514,61	747,09	44,05	0,75
№ 312	Пюре картофельное	200		2,15	13,68	14,46	315,7	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94
№ 648	Кисель	200		0,62	0,06	38,24	154,66	0	1,2	0	0,06	12,62	11,9	2,4	0,92
	Хлеб пшеничный	20		1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
№ 338	Фрукты	140		0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14,0	0	0,28	22,4	15,4	12,6	3,8
			<b>Всего</b>	<b>28,25</b>	<b>15,76</b>	<b>76,7</b>	<b>689,58</b>	<b>0,31</b>	<b>26,75</b>	<b>25,08</b>	<b>2,12</b>	<b>597,9</b>	<b>869,52</b>	<b>87,71</b>	<b>94,36</b>

## 3 день

	Наименование блюдо	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
завтрак															
	Салат из свеклы с солеными огурцами	100		0,81	4,85	4,59	84,35	0,01	0	2,17	20,25	23,47	12,06	0,75	0,02
№ 309	Рожки отварные	200		6,55	8,48	38,58	428,01	0,07	0	10,8	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68
№ 268	Котлеты (говядина)	70		12,2	9,6	11,3	180,4	0,07	0	0	2,03	14,97	153,23	18,82	2,21
№ 376	Чай с сахаром	200		0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5
	Хлеб пшеничный	20		1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
			<b>Всего</b>	<b>21,06</b>	<b>23,51</b>	<b>80,73</b>	<b>809</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>12,97</b>	<b>23,26</b>	<b>59,53</b>	<b>224,21</b>	<b>28,83</b>	<b>3,65</b>

**4 день**

	Наименование блюда	Выход (гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
завтрак															
№ 279	Тефтели с рисом	80		8,08	3,28	13,04	114,0	0,04	0	0	0,24	7,64	108,72	16,7	1,43
№ 321	Капуста тушеная	200		2,16	1,68	17,52	156,4	0,05	38,64	0	2,32	233,44	51,32	26,37	0,95
№ 339	Натуральный сок	200		2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
			<b>Всего</b>	<b>12,24</b>	<b>5,16</b>	<b>36,36</b>	<b>306,4</b>	<b>0,11</b>	<b>39,04</b>	<b>0</b>	<b>2,76</b>	<b>255,08</b>	<b>174,04</b>	<b>51,07</b>	<b>5,18</b>

**5 день**

	Наименование блюда	Выход (гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
завтрак															
№ 42	Салат картофельный с маслом	100		1,02	4,39	7,88	125,7	0,06	5,35	0	1,91	10,94	31,1	12,03	0,49
№ 289	Рагу из мяса курицы	60		9,92	3,2	2,72	79,36	0,03	30,4	0,05	9,4	70,24	9,09	0,73	0,07
№ 304	Рис отварной	200		3,92	5,52	42,34	391,15	0,03	0	10,8	0,2	4,9	63,91	21,07	0,44
№ 349	Компот из сухофруктов	200		1,4	0	13,24	46,13	0,01	0,28	0	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39
	Хлеб ржано- пшеничный	20		1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0	0	0,18	50,0	50,0	5,0	0,62
			<b>Всего</b>	<b>17,38</b>	<b>13,33</b>	<b>66,18</b>	<b>688,74</b>	<b>0,15</b>	<b>36,03</b>	<b>10,85</b>	<b>11,71</b>	<b>153,88</b>	<b>169,07</b>	<b>50,00</b>	<b>2,01</b>

**6 день**

	Наименование блюдо	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
завтрак															
№ 87	Суп рыбный	200	7,4	2,8	7,0	82,80	0,11	12,25	2,5	2,21	103,87	173,68	26,79	0,94	
№ 648	Кисель	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0	1,2	0	0,06	12,62	11,9	2,4	0,92	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0	0	0,18	50,0	50,0	5,0	0,62	
№ 338	Фрукты	90	0,72	0,18	6,75	34,20	0,05	34,2	0	0,18	31,5	15,3	9,9	0,09	
			<b>Всего</b>	<b>9,86</b>	<b>3,26</b>	<b>61,87</b>	<b>318,06</b>	<b>0,18</b>	<b>47,65</b>	<b>2,5</b>	<b>2,63</b>	<b>197,99</b>	<b>250,88</b>	<b>44,09</b>	<b>2,57</b>

**7 день**

	Наименование блюдо	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
завтрак															
№ 49	Салат витаминный с маслом	100	0,63	9,09	6,22	183,1	0,02	9,84	0	4,04	54,67	14,12	8,06	0,55	
№ 265	Плов мясной	200	18,0	8,25	27,3	425,75	0,09	3,4	20,7	0,59	19,61	202,09	40,2	2,57	
№ 378	Чай с молоком и сахаром	200	1,2	1,28	17,86	87,84	0,01	0,24	6,0	0	52,35	42,17	5,6	0,09	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	
			<b>Всего</b>	<b>21,33</b>	<b>19,2</b>	<b>61,66</b>	<b>749,09</b>	<b>0,14</b>	<b>13,48</b>	<b>26,7</b>	<b>4,97</b>	<b>131,33</b>	<b>275,18</b>	<b>56,46</b>	<b>3,45</b>

### 8 день

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
завтрак															
№ 175	Каша пшеничная на молоке	250	4,34	7,76	20,15	279,4	0,16	0,34	17,55	0,14	80,44	135,73	37,63	1,05	
№ 376	Чай с сахаром	200	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	
№ 338	Фрукты	100	0,72	0,54	18,54	84,6	0,04	9,0	0	0,72	34,2	28,8	21,6	4,14	
			<b>Всего</b>	<b>6,56</b>	<b>8,88</b>	<b>64,95</b>	<b>480,24</b>	<b>0,22</b>	<b>9,34</b>	<b>17,55</b>	<b>1,2</b>	<b>123,29</b>	<b>187,1</b>	<b>61,83</b>	<b>5,93</b>

### 9 день

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
завтрак															
№ 251	Изделия колбасные	60	11,17	17,84	1,27	210,7	0,04	0	0	0,39	25,48	128,38	15,68	1,76	
№ 309	Рожки отварные	200	6,55	8,48	38,58	408,0	0,07	0	10,8	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	
№ 376	Чай с сахаром	200	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	
№ 410	Ватрушка с джемом	50	3,55	2,45	29,75	155,25	0,04	0,06	1,5	0,86	19,21	34,4	5,46	0,36	
			<b>Всего</b>	<b>22,77</b>	<b>29,35</b>	<b>95,86</b>	<b>890,19</b>	<b>0,17</b>	<b>2,79</b>	<b>12,3</b>	<b>4,3</b>	<b>80,58</b>	<b>251,81</b>	<b>51,15</b>	<b>3,93</b>



Распределение фруктов по дням циклического меню

Наименование плода	выход гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
яблоко	140	x	x							x	x
груша	180			x					x		
мандарин	90					x	x	x			
апельсин	180				x						

Возможна замена фруктов или на десерт фруктовый в ассортименте.

Наименование плода	выход гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сок яблочный	200	x									
Сок яблочно - вишневый	200				x						
Сок яблочно - персиковый	200							x			

Возможна замена на нектар или на сок в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

Возможная замена блюд

Заменяемое блюдо	Вариант замены
Каша овсяная молочная	Блинчики в ассортименте собственного приготовления или промышленного
Рыба (филе) припущенная	Тефтели рыбные
Ватрушка	Кондитерские изделия
Салат из свежих огурцов	Салат Мозаика
Плов мясной	Курицу в сырном соусе , рис отварной