

Примерное цикличное меню

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



Утверждаю:
Директор МБОУ Шевыряловской ООШ
Юсупова А.А.



Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 12-18 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества							
			Б	Ж	У	В1	В2		С	Са	Fe					
1 день																
Завтрак																
103	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,47	9,2	32,53	244	0,16	0,1	1,33	146,67	2,67					
401	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,018	0,34	1,4	240	0,2					
342	Бутерброд с сыром	50	7,1	11,4	10,8	174,56	0,09	0	0,023	163,74	0,7					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8					
	Итого		23,57	26,1	68,43	606,96	0,268	0,52	17,253	563,61	5,37					
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					
39	Суп картофельный с макар. изделиями	250	2,83	2,86	21,76	224,09	0,13	0,08	8,25	24,6	1,08					
101	Каша перловая вязкая	200	6,94	7,2	39,48	250,52	0,03	0,02	0	16,54	0,78					
162	Гуляш из говядины	100	18	20,18	5,61	276,27	0,08	11,6	1,8	0,03	0,02					
255	Компот из смеси 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					
	Итого		33,13	40,74	115,42	1063,67	0,41	11,8	51,77	120,37	4,78					

		Итого за день	56,7	66,84	183,85	1670,63	0,678	12,32	69,023	683,98	10,15
День 2											
Завтрак											
98	Запеканка из творога	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
258	Чай с сахаром	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1	0,1	1	0,2	0,01
344	хлеб ржано-пшеничный	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Итого		10,69	26,34	61,06	524,31	1,11	0,27	1,22	134,98	1,03
Обед											
29(Иж)	Салат квашеной капустой с яблоком	100	1,3	7,6	9,7	107	0,22	0,07	14,1	21,7	0,7
55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,23	9,78	11,4	142,94	0,05	0,05	18,47	43,32	0,8
204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,21	0,05	0,42	97,72	2,87
171	Сосиски, сардельки, колбоса отварные	80	10,68	11,72	5,74	176,75	0,04	0,08	0	9,52	0,71
270	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	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		27,35	36,86	111,98	888,67	0,52	5,36	48,49	190,06	7,28
	Итого за день		38,04	63,2	173,04	1412,98	1,63	5,63	49,71	325,04	7,28
3 день											
Завтрак											
99	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,12	0,09	1,1	116	2,3
344	Бутерброд с сыром	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,05	0,03	0	9,3	0,62
242	Кофейный напиток с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,12	0,52	110,36	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		16,11	27,6	88,59	669,84	0,19	0,32	16,12	248,86	5,6

Обед

24(Иж)	Салат из свеклы с изюмом	100	1,42	10,06	16,28	161,46	0,02	0,02	0,67	24,4	0,92
60(Иж)	Суп картоф,с кондервой	250	13,5	3,6	12,5	132	0,09	0,18	18,7	49,2	1,73
216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	203,94	203,12	0,32	0,2	0,04	2,05
185	Котлеты,биточки,шницеля	60	6,62	16,04	1,57	179,72	1,1	0,02	2,8	24,68	1,6
255	чай с сахаром	200	0,16	0	14,99	60,64	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		30,74	38,48	103,16	875,16	204,49	0,65	37,69	135,62	9,04
	Итого за день		46,85	66,08	191,75	1545	204,68	0,97	53,81	384,48	14,64

4 день

Завтрак

124	Каша манная молочная жидкая	200	29,22	12,11	29,1	342,23	0,11	0,51	0,45	25,54	1,47
270	Какао с молоком	200	0	0	11,28	45,12	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
	Бутерброд с маслом	40	3,7	5	12,8	213	0,06	0,02	0	10	0,75
	Итого		36,12	17,61	70,28	688,75	0,17	5,61	15,95	48,74	4,02

Обед

11	Салат из свежих огурцов	100	1,9	10,12	6,28	123,76	0,1	0,09	4,6	80,1	1,5
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,15	0,07	5,82	50,27	1,8
198	Каша пшениная рассыпчатая	200	12,36	7,1	49,16	309,04	0,14	0,1	1,14	83,08	3,62
82(Иж)	Биточки куриные с морковью	100	17,2	17,4	3,27	236	0,2	0,1	2,8	22,28	1,58
256	Чай с сахаром	200	0,25	0,25	25,36	104,07	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		38,83	39,46	124,44	1007,06	0,59	0,6	29,22	304,73	12,3

	Итого за день	74,95	57,07	194,72	1695,81	0,76	6,21	45,17	353,47	16,32	
5 день											
Завтрак											
93	Каша "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,01	0,14	0,2	122,98	0,78
402	Кофейный напиток с молоком	200	6	4,6	9	144	0	0	2,2	360	0
342	Бутерброд с сыром	40	5,68	9,15	8,64	139,65	0,09	0	0,023	163,74	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		21,43	22,58	69,83	613,16	0,1	0,22	16,923	659,92	3,28
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	7,75	30,5	4,67
173	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,06	0,09	0	31,31	1,69
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	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		35,9	42,69	111,42	874,61	0,35	0,24	49,47	145,61	9,66
	Итого за день		57,33	65,27	181,25	1487,77	0,45	0,46	66,393	805,53	12,94
6 день											
Завтрак											
95	Каша гречневая вязкая на молоке	200	5,82	3,62	30	175,87	0,14	0,07	0	9,49	3,03
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,12	0,52	110,36	0,88
344	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8

	Итого		14,49	23,15	83,31	601,79	0,21	0,3	15,02	142,35	6,33
Обед											
29(Иж)	Салат из свежих огурцов	100	1,3	7,6	9,7	107	0,22	0,07	14,1	21,7	0,7
38	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,28	16,84	119,94	0,07	0,05	5,75	22,77	0,67
216	Каша пшеничная рассыпчатая	200	4,26	8,08	31,06	205,94	203,12	0,32	0,2	0,04	2,05
148	Рыба, запеченная в омлете	95	17,43	10,85	5,24	188,31	0,08	0,2	1,03	54,33	1,08
270	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	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		31,52	30,51	100,88	801,71	203,49	5,75	36,58	116,64	6,7
	Итого за день		46,01	53,66	184,19	1403,5	203,7	6,05	51,6	258,99	13,03

7 день

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
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1	0,1	1	0,2	0,01
342	Бутерброд с сыром	40	5,68	9,15	8,64	139,65	0,09	0	0,023	163,74	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		17,87	20,89	76,54	568,76	1,15	0,32	15,743	302,62	2,91

Обед

5	Салат из свеклы с чесноком	100	2,22	11,02	3,4	121,74	0,04	0,07	22	36	0,8
27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	0,04	11	52	1,3
196	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,75	0,28	0,15	0	75,92	6,07

178 /238	Руллет из говядины с яйцом	110	22,75	19,67	0,91	271,11	0,05	0,21	0,42	97,72	2,87
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
	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		43,41	45,29	113,92	1039,75	0,51	0,58	47,92	283,98	13,99
	Итого за день		61,28	66,18	190,46	1608,51	1,66	0,9	63,663	586,6	16,9

8 день

Завтрак

99	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,12	0,09	1,1	116	2,3
401	Какао с молоком	200	5,8	5	8	100	0,018	0,34	1,4	240	0,2
344	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		18,14	28,67	70,64	615,92	0,188	0,54	17	378,5	4,92

Обед

1	Салат из свеклы с соленными огурцами	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,22	0,04	16,81	32,51	0,67
37	Суп крестьянский с крупой	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,15	0,07	5,82	50,27	1,8
204	Каша рисовая жидкая	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,21	0,05	0,42	97,72	2,87
171	Котлеты, биточки, пиццели	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,04	0,08	0	9,52	0,71
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
	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		26,54	33,51	113,57	870,3	0,71	0,35	37,55	212,36	9
	Итого за день		44,68	62,18	184,21	1486,22	0,898	0,89	54,55	590,86	13,92

9 день

Завтрак

93	Каша "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,01	0,14	0,2	122,98	0,78
----	---------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	-----	--------	------

258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1	0,1	1	0,2	0,01
342	Бутерброд с сыром	40	5,68	9,15	8,64	139,65	0,09	0	0,023	163,74	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		18,22	21,17	80,54	587,85	1,1	0,32	15,723	300,12	3,29

Обед

23	Салат из свежих огурцов	100	3,04	11,38	10,76	157	0,08	0,08	3,2	15,97	0,78
198	Каша пшеничная рассыпчатая	200	12,36	7,1	49,16	309,04	0,14	0,1	1,14	83,08	3,62
40(П)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	7,81	5,46	15,21	140,08	80	0,1	8	513,2	1,4
83(Иж)	Рыбное суфле „золотая рыбка“	100	11,2	7,67	1,93	134,7	64,07	0,73	0,9	0,2	2,47
255	Чай с сахаром	200	0,56	0	27,89	113,79	0,16	0	0,82	19,5	0,54
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		39,75	32,31	131,71	990,01	144,45	1,12	28,56	649,75	11,01
	Итого за день		57,97	53,48	212,25	1577,86	145,55	1,44	44,283	949,87	14,3

10 день

Завтрак

106(Иж)	Запеканка из творога	200	29,22	12,44	29,11	342,23	0,1	0,52	0,48	284,6	1,38
267	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0	0,2	0,75	65,25	0,9
344	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		33,82	14,54	63,55	519,95	0,1	0,8	15,73	363,05	4,08

Обед

15	Салат из квашенной капусты с луком	100	0,72	10,08	3	103,6	0,24	0,02	10	26,1	0,52
----	------------------------------------	-----	------	-------	---	-------	------	------	----	------	------

43	Рассольник по Ленинградский	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,09	0,14	9,67	37,08	2,37
115	Макаронные изделия отварные	200	23,06	5,12	50,84	328,18	0,9	0	0	89	7
82(Иж)	Тефтели из говядины с рисом Ежики	70	17,2	17,4	3,27	236	0,2	0,1	2,8	22,28	1,58
256	Чай с сахаром	200	0,25	0,25	25,36	104,07	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		48,32	41,29	124,66	1047,84	1,43	0,5	37,33	243,46	15,27
	Итого за день		82,14	55,83	188,21	1567,79	1,53	1,3	53,06	606,51	19,35

День 11

Завтрак											
103	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,47	9,2	32,53	244	0,16	0,1	1,33	146,67	2,67
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	40	5,68	9,15	8,64	139,65	0,09	0	0,023	163,74	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		20,12	22,78	84,22	625,97	0,27	0,3	16,373	433,97	6,05

Обед

7	Салат из свеклы с чесноком	100	1,6	10	3,58	110,6	0,01	0,02	26,4	46,5	0,56
39	Суп картофельный макар. изделиями	250	2,83	2,86	21,76	224,09	0,13	0,08	8,25	24,6	1,08
101	Пюре картофельное	200	6,94	7,2	39,48	250,52	0,03	0,02	0	16,54	0,78
162	Колбасные изделия отварные	100	18	20,18	5,61	276,27	0,08	11,6	1,8	0,03	0,02
255	Чай с сахаром	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
	Итого		33,13	40,74	115,42	1063,67	0,41	11,8	51,77	120,37	4,78
	Итого за день		53,25	63,52	199,64	1689,64	0,68	12,1	68,143	554,34	10,83

День 12

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	
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1	0,1	1	0,2	0,01	
344	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,05	0,03	0	9,3	0,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8	
	Итого		13,89	26,84	78,16	612,71	1,11	0,35	15,72	148,18	2,83	

Обед

29(Иж)	Салат картофельный с соевым соусом и квашеной капустой	100	1,3	7,6	9,7	107	0,22	0,07	14,1	21,7	0,7	
55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,23	9,78	11,4	142,94	0,05	0,05	18,47	43,32	0,8	
204	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,21	0,05	0,42	97,72	2,87	
171	Котлеты, биточки, шницели	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,04	0,08	0	9,52	0,71	
270	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	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		27,35	36,86	111,98	888,67	0,52	5,36	48,49	190,06	7,28	
	Итого за день		41,24	63,7	190,14	1501,38	1,63	5,71	64,21	338,24	7,28	

День 13

Завтрак												
99	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,12	0,09	1,1	116	2,3	
344	Бутерброд с сыром	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,05	0,03	0	9,3	0,62	
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,12	0,52	110,36	0,88	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8	
	Итого		16,11	27,6	88,59	669,84	0,19	0,32	16,12	248,86	5,6	

Обед

24(Иж)	Салат из свеклы с изюмом	100	1,42	10,06	16,28	161,46	0,02	0,02	0,67	24,4	0,92
60	Уха со взбитым яйцом	250	13,5	3,6	12,5	132	0,09	0,18	18,7	49,2	1,73
216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	205,94	203,12	0,32	0,2	0,04	2,05
185	Сосиски,сардельки,колбаса отварная	80	6,62	16,04	1,57	179,72	1,1	0,02	2,8	24,68	1,6
255	Чай с сахаром	200	0,16	0	14,99	60,64	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		30,74	38,48	103,16	875,16	204,49	0,65	37,69	135,62	9,04
	Итого за день		46,85	66,08	191,75	1545	204,68	0,97	53,81	384,48	14,64

День14

Завтрак

124	Каша гречневая молочная	200	29,22	12,11	29,1	342,23	0,11	0,51	0,45	25,54	1,47
270	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	11,28	45,12	0	5	1	0	0
	Бутерброд с маслом	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		32,42	12,61	57,48	475,75	0,11	5,59	15,95	38,74	3,27

Обед

11	Салат из свежих огурцов	100	1,9	10,12	6,28	123,76	0,1	0,09	4,6	80,1	1,5
37	Суп картофельный с клецками	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,15	0,07	5,82	50,27	1,8
198	Плов с мясом	200	12,36	7,1	49,16	309,04	0,14	0,1	1,14	83,08	3,62
87(Иж)											
256	Компот из смеси сухофруктоф	200	0,25	0,25	25,36	104,07	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		21,63	22,06	121,17	771,06	0,39	0,5	26,42	282,45	10,72