

УТВЕРЖДАЮ:
директор МКОУ Фунтиковской СОШ
Кваскова Н.В.

Примерное циклическое меню (10 дней) и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся 1-4 классах при МКОУ Фунтиковская СОШ

№ реце пта	№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энергетич еская ценность ккалл	Ca мг	Mg мг	Fe мг	C мг	B1 мг	B2 мг
				день 1									
443	1.	Плов мясной	320	34,88	37,5	63,01	717,5	41,82	85,76	5,47	7,26	0,19	0,320
283	2.	Компот из сухофруктов с С витамином	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	0,7	0,73	0	0,000
807	3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	4,7	2,6	0,24	0	0,02	0,010
807	4	Хлеб из ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	75	7,5	0,93	0	0,03	0,015
		итого	570	38,72	37,92	120,12	972,3	154	113,32	7,34	7,99	0,24	0,345
				день 2									
451	1.	Котлеты рубленые из мяса	100	14,9	14,91	12,85	245,07	14,96	18,81	2,21	0	0,07	0,110
222	2	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,80	7,63	50,51	306	22,18	63,12	179,24	2,07	0,23	0
685	3	Чай с сахаром	200	0	0	15,98	63,84	3,94	0	0,04	0	0	0,000
807	4.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	4,7	2,6	0,24	0	0,02	0,010
587	5.	Соус томатный	100	1,66	2,94	8,48	68,73	9,23	15,12	0,69	11,85	0,05	0,050
807	6	Хлеб из ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	75	7,5	0,93	0	0,03	0,015
		итого	650	28,54	25,81	112,92	805,64	130,01	107,15	183,35	13,92	0,4	0,185
				день 3									
371	1.	Рыба(минтай) припущенный	100	19,1	0,74	0	84,17	428,84	36,71	0,61	1,21	0,11	0,090
520	2.	Картофельное пюре	200	4,44	5,12	28,77	179,35	72,61	43,44	1,56	16,81	0,2	0,170
645	3.	Кисель фруктовый ягодный	200	0,61	0,06	38,24	154,66	12,62	2,4	0,92	1,2	0	0,000
3	4	салат из капусты ,моркови и яблоками	100	2,74	20,3	12,16	242,3	18,61	0	0,501	11,65	0,017	0,021
807	5	Хлеб из ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	125	12,5	1,55	0	0,05	0,025
		итого	650	29,69	26,77	103,87	776,48	657,68	95,05	5,141	30,87	0,377	0,306
				день 4									
489	1.	Рагу из мяса птицы	320	27,58	24,91	39,68	475,78	67,46	71,17	3,62	21,69	0,32	0,288
692	2.	Кофейный напиток из цикория	200	3,9	3,84	23,66	144,43	14	8	2,8	4	0,02	0,020
807	3.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	4,7	2,6	0,24	0	0,02	0,010
807	4	Хлеб из ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	75	7,5	0,93	0	0,03	0,015
		итого	570	34,66	29,08	88,44	742,21	161,16	89,27	7,59	25,69	0,39	0,333
				день 5									
311	1	Каша манная молочная	200	7,28	7,96	34,16	238,017	173,22	24,7	0,48	0,82	0,08	0,200

693	2	Какао напиток на молоке	200	3,68	3,48	20,62	129,4	114,5	29,6	1,02	0,54	0,02	0,120
807	3.	хлеб ржано-пшеничный/сыр	30/20	6,32	6,23	14,82	142,4	119	14,5	1,13	0,14	0,038	0,075
912	4	яблоко	100	0,4	0,4	9,80	47	16	9	2,2	10	0,03	0,200
		итого	550	17,68	18,07	79,4	556,817	422,72	77,8	4,83	11,5	0,168	0,595
				день 6									
135	1	суп овощной со сметаной	250/10	2,9	14,72	16,07	208,47	171	29,7	1,1	20,3	0,125	0,100
692	2	Кофейный напиток из цикория	200	3,9	3,84	23,66	144,43	14	8	2,8	4	0,02	0,020
807	3	Хлеб из муки пшеничной	50	3,75	1,45	25,7	131	4,7	2,6	0,24	0	0,02	0,010
20	4	сухарики из пшеничного хлеба	50	5,36	2,37	36,75	187,33	16,8	9,29	0,86	0	0,08	0,020
		итого	560	15,91	22,38	102,18	671,23	206,5	49,59	5	24,3	0,245	0,15
				день 7									
413	1.	гуляш из мяса	120	16,35	15,48	4,66	219	16,56	22,22	2,33	1,76	0,06	0,132
255	2.	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,44	7,13	38,8	25	15,88	133,32	4,48	0	0,28	0,140
407	3	нектар фруктовый	200	2	0,2	20,2	92	14	8	2,8	4	0,02	0,020
807	4.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	4,7	2,6	0,24	0	0,02	0,010
807	5	Хлеб из ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	75	7,5	0,93	0	0,03	0,015
		итого	570	29,97	23,14	88,76	458,00	126,14	173,64	10,78	5,76	0,41	0,32
				день 8									
463	1.	Тефтели	120	14,66	11,7	14,04	216,9	114,48	25,05	2,145	0	0,06	0,120
332	2.	Макаронны отварные	200	7,39	5,81	47	332,64	20,73	11,09	1,14	0	1,64	0,040
692	3.	Кофейный напиток из цикория	200	3,9	3,84	23,66	144,43	14	8	2,8	4	0,02	0,020
807	4.	Хлеб из муки пшеничной	50	3,75	1,45	25,7	131	4,7	2,6	0,24	0	0,02	0,010
		итого	570	29,7	22,8	110,4	824,97	153,91	46,74	6,325	4	1,74	0,19
				день 9									
489	1.	Рагу из мяса птицы	320	27,58	24,91	39,68	475,78	67,46	71,17	3,62	21,69	0,32	0,288
692	2.	Кофейный напиток из цикория	200	3,9	3,84	23,66	144,43	14	8	2,8	4	0,02	0,020
807	3.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	4,7	2,6	0,24	0	0,02	0,010
807	4	Хлеб из ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	75	7,5	0,93	0	0,03	0,015
		итого	570	34,66	29,08	88,44	742,21	161,16	89,27	7,59	25,69	0,39	0,333
				день 10									
437	1	курица в сырном соусе с рисом	320	31,62	40,19	56,51	715,9	282,37	68,61	2,91	2,3	0,16	0,288
807	2.	Хлеб из муки пшеничной	50	3,75	1,45	25,7	131	4,7	2,6	0,24	0	0,02	0,010
645	3	Кисель фруктовый ягодный	200	0,61	0,06	38,24	154,66	12,62	2,4	0,92	1,2	0	0,000
		итого	570	35,98	41,7	120,45	1001,6	299,69	73,61	4,07	3,5	0,18	0,298
		итого за 12 дней	7000	295,51	276,75	1014,98	7551,42	2472,97	915,44	242,02	153,22	4,54	3,05