УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ Фунтиковской СОШ
_____ Кваскова Н.В.

Примерное цикличное меню (12 дней) и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся 1-4 классах при МКОУ Фунтиковская СОШ

№ рецепта	№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая 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		**38,72**	**37,92**	**120,12**	**972,3**	**154**	**113,32**	**7,34**	**7,99**	**0,24**	**0,345**
				день 2									
451	1.	Котлеты рубленные 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		**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		**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		**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		**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		**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 расыпчатая	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		**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		**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		**34,66**	**29,08**	**88,44**	**742,21**	**161,16**	**89,27**	**7,59**	**25,69**	**0,39**	**0,333**
				день 10									
139	1	Суп картофельный гороховый	250	5,37	5,62	19,55	150,65	38,5	38,22	1,97	6,5	0,22	0,075
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
912	4	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	2,2	10	0,03	0,2
		итого		***13,42***	***11,31***	***78,71***	***473,08***	***73,2***	***57,82***	***7,21***	***20,5***	***0,29***	***0,305***
				день 11									
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		***35,98***	***41,7***	***120,45***	***1001,6***	***299,69***	***73,61***	***4,07***	***3,5***	***0,18***	***0,298***
				день 12									
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 расыпчатая	200	8,44	7,13	38,8	250	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		**29,97**	**23,14**	**88,76**	**683**	**126,14**	**173,64**	**10,78**	**5,76**	**0,41**	**0,317**
		итого за 12 дней		**338,90**	**311,20**	**1182,45**	**8707,50**	**2672,31**	**1146,90**	**260,01**	**179,48**	**5,24**	**3,67**

Меню составлено по следующему изданию: "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах"