



**Примерное цикличное меню (12 дней) и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся  
5-11 классах при МКОУ Фунтиковская СОШ**

№ реце пта	№ п/п	Наименование	Выход		Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энергетиче ская ценность ккалл	Ca мг	Mg мг	Fe мг	C мг	B1 мг	B2 мг	
			г	г											
					<b>День 1</b>										
443	1.	Плов мясной	350		38,15	41,02	68,91	784,77	45,75	93,8	5,98	7,94	0,21	0,350	
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		4,5	1,74	30,84	157,2	14,1	7,8	0,72	0	0,06	0,030	
		<b>Итого</b>			<b>43,31</b>	<b>42,85</b>	<b>131,76</b>	<b>1074,77</b>	<b>92,33</b>	<b>119,06</b>	<b>7,4</b>	<b>8,67</b>	<b>0,27</b>	<b>0,38</b>	
					<b>День 2</b>										
451	1.	Котлеты рубленные из мяса	120		17,88	17,89	15,42	294,09	17,95	22,58	2,652	0	0,084	0,132	
222	2	Каша пшеничная рассыпчатая	230		10,12	8,77	58,08	315,9	25,51	72,63	206,12	2,37	0,26	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	60		4,5	1,74	30,84	157,2	14,1	7,8	0,72	0	0,06	0,030	
		<b>Итого</b>			<b>32,5</b>	<b>28,4</b>	<b>120,32</b>	<b>831,03</b>	<b>61,5</b>	<b>103,01</b>	<b>209,53</b>	<b>2,37</b>	<b>0,404</b>	<b>0,162</b>	
					<b>День 3</b>										
371	1.	Рыба (минтай) припущенный	120		23,41	0,880	0	101,01	514,61	44,05	0,73	1,45	0,132	0,108	
520	2.	Картофельное пюре	230		5,106	5,88	33,08	206,24	83,51	49,96	1,794	19,3	0,23	0,199	
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	
807	4	Хлеб из муки пшеничной	60		4,5	1,74	30,84	157,2	14,1	7,8	0,72	0	0,06	0,030	
		<b>Итого</b>			<b>33,63</b>	<b>8,56</b>	<b>102,16</b>	<b>619,11</b>	<b>624,84</b>	<b>104,21</b>	<b>4,164</b>	<b>21,95</b>	<b>0,422</b>	<b>0,337</b>	
					<b>День 4</b>										
489	1.	Рагу из мяса птицы	350		30,17	27,25	43,4	520,38	73,78	77,84	3,95	23,73	0,35	0,315	
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	60		4,5	1,74	30,84	157,2	14,1	7,8	0,72	0	0,06	0,030	
		<b>Итого</b>			<b>38,97</b>	<b>33,23</b>	<b>107,7</b>	<b>869,01</b>	<b>117,88</b>	<b>102,64</b>	<b>9,67</b>	<b>37,73</b>	<b>0,46</b>	<b>0,565</b>	



