

Утверждаю
отдел образования администрации МО
Отраденский район
И.О.Наналька
Л.В.Пересада

Примерное циклическое меню для организации питания (возрастная категория с 12 лет)

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г, стоимос ть, руб	Пищевые вещества, г			Эн.ц.кка л
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

завтрак

понедельник						
390/2007	Каша молочная манная со сл. маслом	250/5	7,34	7,05	32,04	246,60
41/2007	масло сливочное (порциями)	10	2,10	8,60	20,70	128,00
41/2007	Сыр твердых сортов(порциями)	20	7,60	7,60	9,70	120,00
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,06	0,53	30,01	141,36
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,55	31,35	145,35
942/2007	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	5,20	60,00
	яблоко	120	0,50	0,50	12,80	57,70
	Итого завтрак:	720	25,15	24,33	101,14	899,01

обед

208/2007	Суп картофельный с макаронными изделиями на постном бульоне	250	2,68	2,50	18,80	101,68
591/2007	Гуляш из говядины	100/80	27,84	19,68	47,68	247,50
378/2007	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180/9	8,80	7,80	42,60	280,00
56/2007	Икра морковная тушеная	100	0,70	0,10	6,30	60,00
	Сок яблочный	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,06	0,53	30,01	141,36
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,55	31,35	145,35
	Итого обед:	940	48,43	31,16	208,14	1099,89

2 день

завтрак

вторник						
187/2007	Курица отварная (порциями)	100	16,08	9,00	0,40	144,00
682/2007	Рис отварной со сливочным маслом	180/9	4,40	5,00	25,60	168,00
56/2007	нарезка из помидор	100,00	1,00	1,00	3,50	19,60
	кофейный напиток на молоке	200	0,30	0,00	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,06	0,53	30,01	141,36
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,55	31,35	145,35
	Итого завтрак:	690	29,94	16,13	109,21	708,31

обед

170/2007	Борщ со свежей капустой и картофелем на постном бульоне	250	6,44	7,47	14,43	142,31
608/2007	Котлета рыбная с соусом	100/60	15,34	28,16	12,80	337,60
414/2007	Капуста тушеная	180	6,24	11,04	41,04	292,00

	Свекла отварная	100	1,40	1,40	8,00	38,50
883/2007	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,02	0,00	22,08	88,32

	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,06	0,53	30,01	141,36
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,55	31,35	145,35
	Итого обед:	880	37,25	49,15	159,71	1185,44

3 день

завтрак

	среда					
469/2007	Запеканка из творога со сгущённым молоком	250/20	14,01	19,06	33,51	397,04
942/2007	Какао с молоком	200	0,00	0,00	4,20	162,00
41/2007	масло сливочное (порциями)	10	2,10	8,60	20,70	128,00
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,06	0,53	30,01	141,36
	булка с повидлом	50	3,1	4,3	23,8	146,3
	Итого завтрак:	670	14,01	19,06	112,22	974,70

обед

56/2007	нарезка из огурцов	100	0,42	0,06	1,50	10,00
206/2007	Суп гороховый на постном бульоне	250	7,36	4,07	31,83	1,675
619/2007	Тефтели из говядины с соусом	100/60	13,08	22,67	16,58	283,17
299/2007	Картофельное пюре со сливочным маслом	180/7	4,15	8,25	26,10	189,00
633/2007	Компот из яблок и слив свежих	200	0,00	0,00	26,96	147,42
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,06	0,53	30,01	141,36
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,55	31,35	145,35
	Итого обед:	940	32,82	36,13	164,33	917,98

4 день

завтрак

	четверг					
56/2007	Котлета из мяса говядины с соусом	100/60	15,34	28,16	12,80	337,60
608/2007	Макароны отварные со сливочным маслом	180/5	6,24	11,04	41,04	292,00
414/2007	нарезка из помидор	100,00	1,00	1,00	3,50	19,60
942/2007	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	5,20	60,00
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,06	0,53	30,01	141,36
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,55	31,35	145,35
	Итого завтрак:	690	30,69	41,28	123,90	995,91

обед

201/2007	Суп крестьянский с рисом на постном бульоне	250	2,18	7,68	11,50	110,00
608/2007	Биточки из говядины	100	16,00	14,40	16,00	283,17
682/2007	Овощное рагу	180	4,40	5,00	25,60	168,00
56/2007	Икра морковная тушеная	100	0,70	0,10	6,30	60,00
868/2007	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	144,00
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,06	0,53	30,01	141,36
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,55	31,35	145,35
	Итого обед:	940	31,69	28,26	152,16	1051,88

5 день

завтрак

	пятница					
390/2007	Рыба тушёная с овощами	100/30	5,80	6,90	21,60	164,00
299/2007	Перловая каша со сливочным маслом	180/7	4,15	8,25	21,75	189,00
56/2007	нарезка из огурцов	100	0,42	0,06	1,50	10,00
686/2007	Чай с сахаром с лимоном	200/15/4	0,30	0,00	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,06	0,53	30,01	141,36
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,55	31,35	145,35
	Итого завтрак:	690	18,48	16,29	121,41	709,71

обед

171/2007	Свекольник на постном бульоне	250	2,00	5,18	24,83	101,32
561/2007	Бефстроганов из говядины	100	27,84	19,68	47,68	324,00

378/2007	Каша пшеничная со сливочным маслом	180/9	4,40	5,00	25,60	168,00
	Икра из кабачков	100	1,60	7,50	2,72	80,00
	Сок грушевый	200	0,02	0,00	22,08	88,32
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,06	0,53	30,01	141,36
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,55	31,35	145,35
	Итого обед:	950	43,67	38,44	184,26	1048,35

6 день

завтрак

	понедельник					
	нарезка из огурцов	100	0,42	0,06	1,50	10,00
619/2007	Омлет натуральный запеченный с зеленым горошком	200/30	30,68	56,32	16,34	380,92
942/2007	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	5,20	60,00
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,06	0,53	30,01	141,36
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,55	31,35	145,35
	Итого завтрак:	610	38,79	57,46	84,40	737,63

обед

58	нарезка из помидор	100,00	1,00	1,00	3,50	19,60
170/2007	Борщ со свежей капустой и картофелем на постном бульоне	250	6,44	7,47	14,43	142,31
590/2007	Жаркое по-домашнему из курицы	220	15,00	16,13	16,26	270,66
633/2007	Компот из яблок и слив свежих	200	0,00	0,00	26,96	187,45
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,06	0,53	30,01	141,36
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,55	31,35	145,35
	Итого обед:	980	30,25	25,68	122,51	906,73

вторник

	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,06	0,53	30,01	141,36
41/2007	масло сливочное (порциями)	10	2,10	8,60	20,70	128,00
41/2007	Сыр твердых сортов(порциями)	20	7,60	7,60	9,70	120,00
	Сырники творожные со сметаной	250/20	27,84	19,68	47,68	247,50
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/4	0,30	0,00	15,20	60,00
	Яблоко	120	0,50	0,50	12,80	57,70
	Итого завтрак:	650	28,14	19,68	75,68	365,20

обед

208/2007	Суп картофельный с макаронными изделиями на постном бульоне	250	2,68	2,50	18,80	101,68
591/2007	Рыба припущенная	100	27,84	19,68	47,68	247,50
299/2007	Картофельное пюре со сливочным маслом	180/10	4,15	8,25	26,10	189,00
56/2007	Икра свекольная	100	0,35	1,60	3,15	60,00
868/2007	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	144,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,06	0,53	30,01	141,36
	Хлеб ржаной	60	3,75	0,55	31,35	145,35
	Итого обед:	940	43,43	33,11	188,49	1028,89

8 день

завтрак

	среда					
645/2007	Плов из курицы	200	16,66	13,40	38,92	343,20
56/2007	нарезка из помидор	100,00	1,00	1,00	3,50	19,60
942/2007	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	5,20	60,00

	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,06	0,53	30,01	141,36
	Хлеб ржаной	60	3,75	0,55	31,35	145,35
	яблоко	120	0,50	0,50	12,80	57,70
	Итого завтрак:	730	25,77	15,48	108,98	709,51

обед

86/2007	Щи из свежей капусты с картофелем на постном бульоне	250	1,75	5,82	11,40	193,33
590/2007	Жаркое по-домашнему из говядины	200	15,00	16,13	16,26	290,63
56/2007	Икра морковная тушеная	100	0,70	0,10	6,30	60,00
383/2007	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,02	0,00	22,08	88,32
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,06	0,53	30,01	141,36
	Хлеб ржаной	60	3,75	0,55	31,35	145,35
	Итого обед:	860	25,28	23,13	117,40	918,99

9 день

завтрак

	четверг					
438/2007	Омлет с сыром	180	11,20	12,10	5,45	228,60
101/2007	Икра кабачковая	100	1,60	7,50	2,72	80,00
586/2007	Чай с сахаром с лимоном	200/15/4	0,30	0,00	10,40	60,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,06	0,53	30,01	141,36
	Хлеб ржаной	60	3,75	0,55	31,35	145,35
	Итого завтрак:	610	20,91	20,68	79,93	655,31

обед

200/2007	Суп картофельный на постном бульоне	250	4,80	9,50	18,60	180,80
608/2007	Биточки из говядины	100	16,00	14,40	16,00	262,00
378/2007	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180/9	8,80	7,80	42,60	280,00
58	свекла отварная	100	0,70	0,10	6,30	60,00
633/2007	Компот из яблок и слив свежих	200	0,00	0,00	26,96	107,42
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,06	0,53	30,01	141,36
	Хлеб ржаной	60	3,75	0,55	31,35	145,35
	Итого обед:	940	38,11	32,88	171,82	1176,93

10 день

завтрак

	пятница					
390/2007	Каша рисовая молочная со сл. маслом	200	5,80	6,90	21,60	164,00
41/2007	масло сливочное (порциями)	10	2,10	8,60	20,70	128,00
41/2007	Сыр твердых сортов(порциями)	15	7,60	7,60	9,70	120,00
942/2007	Какао с молоком	200	0,00	0,00	4,20	162,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,06	0,53	30,01	141,36
	Хлеб ржаной	60	3,75	0,55	31,35	145,35
	Сок натуральный (яблочный)	200	0,75	0,00	15,21	63,86
	Итого завтрак:	735	23,31	24,18	117,56	860,71

обед

170/2007	Борщ со свежей капустой и картофелем на постном бульоне	250	6,44	7,47	14,43	142,31
608/2007	Котлета из мяса говядины с соусом	100/60	15,34	28,16	12,80	337,60
378/2007	Каша пшеничная со сливочным маслом	180/9	4,40	5,00	25,60	168,00
56/2007	Нарезка из помидор и огурцов	100,00	1,00	1,00	3,50	14,80
	Сок яблочный	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,06	0,53	30,01	141,36
	Хлеб ржаной	60	3,75	0,55	31,35	145,35
	Итого обед:	940	35,59	42,71	149,09	1073,42