

Согласовано МБОУ СОШ п. Новошахтинск

Директор Кухтинов Н.В.



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Григорян К.А.

Григорян К.А.



**Примерное двухнедельное циклическое меню
для обучающихся 1-4 классов.**

Сезон: осеннее-зимний

Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 1-4 класс

тех-ая и нор-ная докумен-тация	№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход	Цена	Пищевые вещества			Энергети-ческая цен.	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

С6201	207	Макаронные изделия с тёртым сыром	180	24.00	8.50	9.80	49.00	318.2	0	6	0	0.1	13.8	64.9	9.4	1
пр пр-ва		Хлеб в/с	30	3.00	2.28	0.27	14.01	67.59	0.048			0.3	6.9	25.2	9.9	0.56
С62005	41	Масло сливочное	5	3.00	0.026	2.70	0.013	24.456	0.008	0.20	0.20	0.20	10.00	0.20	0.00	0.20
С62005	338\339	Фрукты	80	10.00	0,4	0.40	9,8	44.4	0.000	10.00	0.00	0.60	16.00	11.00	8.00	2.20
С620011	424	Яйцо отварное	20	4.00	2.60	2.20	0.22	31	0.11	0.00	0.00	0.00	10.00		1.00	0,12
С62008	380	Чай фруктовый	200	6.00	0.20	0.00	13.10	53.2	0.00	0.40	0.00	0.10	14.70	6.90	9.20	1.00
дополнительный прием																
пр пр-ва		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	20.00	5.60	7.00	9.00	121.4	0.08	2.60	0.04		240.00	0.20	28.00	0.12
		ИТОГО		70.00	19.21	22.37	85.34	660.25	0.25	19.20	0.24	1.30	311.40	108.40	65.50	5.08

ВТОРНИК

С62011	1033	Пельмени мясные промышленного производства с м/с	180	39.00	16.2	18	44.64	405.36	0.22	0	0.02	0.07	52.1	143.7	29.3	1.89
пр пр-ва		Хлеб в/с	30	3.00	2.28	0.27	14.01	67.59	0.048			0.3	6.9	25.2	9.9	0.56
С62008	380	Чай фруктовый	200	4.00	0.20	0.00	13.10	53.2	0.00	0.40	0.00	0.10	14.70	6.90	9.20	1.00
С62015	86/83	Овощная нарезка	20	4.00	0.08	0.01	0.23	1.41	0.00	1.00	0.00	0.01	2.30	1.40	4.20	0.10
дополнительный прием																
пр пр-ва		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	20.00	5.60	7.00	9.00	121.4	0.08	2.60	0.04		240.00	0.20	28.00	0.12
		ИТОГО		70.00	24.36	25.28	80.98	648.96	0.35	4.00	0.06	0.48	316.00	177.40	80.60	3.67

СРЕДА

C62008	294	Жаркое по-домашнему	180	37.00	16.76	16.00	29.12	327.52	0.24	38.59	0.03	8.16	28.7	195.3	53.2	2.98
C62007	349	Компот из смеси сухофруктов	200	6.00	0.04	0.00	24.76	99.2	0.10	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
C62015	86/83	Овощная нарезка	20	4.00	0.08	0.01	0.23	1.41	0.00	1.00	0.00	0.01	2.30	1.40	4.20	0.10
пр пр-ва		Хлеб в/с	30	3.00	2.28	0.27	14.01	67.59	0.048			0.3	6.9	25.2	9.9	0.56
дополнительный прием																
пр пр-ва		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	20.00	5.60	7.00	9.00	121.4	0.08	2.60	0.04		240.00	0.20	28.00	0.12
		ИТОГО		70.00	24.76	23.28	77.12	617.12	0.47	43.27	0.07	8.47	284.31	225.68	95.27	3.94

ЧЕТВЕРГ

C62005	225	Суп картофельный,с крупой рисовой и рыбными консервами	200	26.00	3.96	7.34	21.00	165.9	126.40	0.04	24.29	0	8.42	43.10	50.34	10.41
C620011	424	Яйцо отварное	20	4.00	2.60	2.20	0.22	31	0.11	0.00	0.00	0.00	10.00		1.00	0,12
C62005	452	Булочка с вареной сгущенкой	70	9.00	6.75	8.82	66.96	374.22	0.90	0.00	9.00	0.29	26.10	81.00	18.00	1.89
пр пр-ва		Хлеб в/с	30	3.00	2.28	0.27	14.01	12	0.048			0.3	6.9	25.2	9.9	0.56
сб 2018	15	Кисель из концентрата п/я	200	8.00	0.01		22.00	88.04					4.40		0.06	7.70
дополнительный прием																
пр пр-ва		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	20.00	5.60	7.00	9.00	121.4	0.08	2.60	0.04		240.00	0.20	28.00	0.12
		ИТОГО		70.00	21.20	25.63	133.19	792.56	127.54	2.64	33.33	0.59	295.82	149.50	107.30	20.68

ПЯТНИЦА

C62011	608	Котлета мясная	80	30.00	12.47	12.00	14.08	214.2	0.08	2.08	0.02	0.02	31.68	121.83	15.46	1.25
C62011	759	Соус основной красный	25	1.50	0.15	1.20	1.50	17.4	0.00	0.35	0.05	0.00	3.35	3.15	1.75	0.05
C62015	70/72	Овощная нарезка	20	4.00	0.08	0.01	0.23	1.41	0.00	1.00	0.00	0.01	2.30	1.40	4.20	0.10
пр пр-ва		Хлеб в/с	30	3.00	2.28	0.27	14.01	67.59	0.048			0.3	6.9	25.2	9.9	0.56
C62008	376	Чай с сахаром	200	3.00	0.20	0.00	15.10	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	6.20	8.20	0.80
C62015	304	Рис отварной с м\с	150	8.50	4.13	5.25	39.80	222.95	0.10	0.00	0.00	0.40	10.70	28.31	82.40	14.40
дополнительный прием																
пр пр-ва		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	20.00	5.60	7.00	9.00	121.4	0.08	2.60	0.04		240.00	0.20	28.00	0.12
		ИТОГО		70.00	24.91	25.73	93.72	706.15	0.31	6.03	0.11	0.73	308.33	186.29	149.91	17.28

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

тех-ая и нор-ная документация	№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая цен.	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ПОНЕДЕЛЬНИК																
пр пр-ва		Вареники отварные с картофелем п/п	180	32.50	7.74	10.17	57.60	352.89	0.18	0.90	0.18	0.54	179.64	202.16	51.31	0.63
С62005	41	Масло сливочное	10	4.50	0,052	5.40	0,026	48.912	0.016	0.40	0.40	0.40	20.00	0.40	0.00	0.40
С62015	70/72	Овощная нарезка	20	4.00	0.08	0.01	0.23	1.41	0.00	1.00	0.00	0.01	2.30	1.40	4.20	0.10
пр пр-ва		Хлеб в/с	30	3.00	2.28	0.27	14.01	67.59	0.048			0.3	6.9	25.2	9.9	0.56
С62008	380	Чай фруктовый	200	6.00	0.20	0.00	13.10	53.2	0.00	0.40	0.00	0.10	14.70	6.90	9.20	1.00
дополнительный прием																
пр пр-ва		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	20.00	5.60	7.00	9.00	121.4	0.08	2.60	0.04		240.00	0.20	28.00	0.12
		ИТОГО		70.00	15.90	22.85	93.94	645.40	0.32	5.30	0.62	1.35	463.54	236.26	102.61	2.81
ВТОРНИК																
С62008	332	Плов	180	30.00	12.96	15.42	38.88	346.16	0.07	8.58	0	6.99	17.316	164.62	10.752	2.001
пр пр-ва		Хлеб в/с	30	3.00	2.28	0.27	14.01	67.59	0.048			0.3	6.9	25.2	9.9	0.56
С62015	70/72	Овощная нарезка	20	4.00	0.08	0.01	0.23	1.41	0.00	1.00	0.00	0.01	2.30	1.40	4.20	0.10
С62008	376	Чай с сахаром	200	3.00	0.20	0.00	15.10	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	6.20	8.20	0.80
С62005	338/339	Фрукты	100	10.00	0.40	0.40	9.80	44.4	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	11.00	8.00	2.20
дополнительный прием																
пр пр-ва		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	20.00	5.60	7.00	9.00	121.4	0.08	2.60	0.04		240.00	0.20	28.00	0.12
		ИТОГО		70.00	21.52	23.10	87.02	642.16	0.20	22.18	0.04	7.90	295.92	208.62	69.05	5.78
СРЕДА																
с62013	377	Ленивые голубцы с мясом кур	180	37.00	16.2	20.28	13.92	303.6	0	21.84	0	4.32	67.92	36.72	166.44	3
С62015	70/72	Овощная нарезка	20	4.00	0.08	0.01	0.23	1.41	0.00	1.00	0.00	0.01	2.30	1.40	4.20	0.10
пр пр-ва		Хлеб в/с	30	3.00	2.28	0.27	14.01	67.59	0.048			0.3	6.9	25.2	9.9	0.56
С62007	349	Компот из смеси сухофруктов	200	6.00	0.04	0.00	24.76	99.2	0.10	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
дополнительный прием																
пр пр-ва		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	20.00	5.60	7.00	9.00	121.4	0.08	2.60	0.04		240.00	0.20	28.00	0.12

		ИТОГО		70.00	24.20	27.56	61.92	593.20	0.23	26.52	0.04	4.63	323.52	67.12	208.54	3.96
--	--	--------------	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	--------------	---------------	-------------

ЧЕТВЕРГ

C62005	243	Суп картофельный с бобовыми (горох), курицей	200	26.00	8.84	4.34	21.00	158.42	0.16	4.64	0.01	1.12	26.53	106.00	30.66	1.62
C620011	424	Яйцо отварное	20	4.00	2.60	2.20	0.22	31	0.11	0.00	0.00	0.00	10.00		1.00	0.12
C62005	452	Булочка с вареной сгущенкой	200	11.00	3.75	4.90	37.20	207.9	0.50	0.00	5.00	0.15	14.50	45.00	10.00	1.05
C62008	376	Чай фруктовый	200	6.00	0.20	0.00	15.10	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	6.20	8.20	0.80
пр пр-ва		Хлеб в/с	30	3.00	2.28	0.27	14.01	67.59	0.048			0.3	6.9	25.2	9.9	0.56

дополнительный прием

пр пр-ва		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	20.00	5.60	7.00	9.00	121.4	0.08	2.60	0.04		240.00	0.20	28.00	0.12
		ИТОГО		70.00	23.27	18.71	96.53	647.51	0.90	7.24	5.05	1.57	311.33	182.60	87.76	4.15

ПЯТНИЦА

C62005	668	Тефтеля мясная	80	26.00	7.22	14.10	23.20	197.29	0.06	2.24	0	8.448	13.36	91.29	14.74	6.27
C62008	359	Макаранные изделия с м\с	150	8.50	8.62	7.52	31.00	226.16	0.06	0.00	21.00	0.00	4.86	37.17	21.12	1.11
пр пр-ва		Хлеб в/с	30	3.00	2.28	0.27	14.01	67.59	0.048			0.3	6.9	25.2	9.9	0.56
C62011	759	Соус основной красный	25	2.50	0.15	1.20	1.50	17.4	0.00	0.35	0.05	0.00	3.35	3.15	1.75	0.05
C62008	380	Чай фруктовый	200	6.00	0.20	0.00	13.10	53.2	0.00	0.40	0.00	0.10	14.70	6.90	9.20	1.00
C62015	70/72	Овощная нарезка	20	4.00	0.08	0.01	0.23	1.41	0.00	1.00	0.00	0.01	2.30	1.40	4.20	0.10

дополнительный прием

пр пр-ва		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	20.00	5.60	7.00	9.00	121.4	0.08	2.60	0.04		240.00	0.20	28.00	0.12
		ИТОГО		70.00	24.15	30.10	92.04	684.45	0.25	6.59	21.09	8.86	285.47	165.31	88.91	9.21