



**Примерное двухнедельное цикличное меню для организации питания учащихся в школах 12-18 лет  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Побединская средняя общеобразовательная школа»  
Скопинского муниципального района Рязанской области**

Примерное меню составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
1.Салат из моркови	1.Салат из капусты	1.Салат из свеклы	1.Бутерброд с сыром	1.Салат из капусты
2.Плов из курицы	2.Картофельное пюре	2.Макаронные отварные	2.Каша гречневая	2.Рис отварной
3.Чай с сахаром	3.Котлета домашняя	3.Котлета рыбная	3.Гуляш из свинины	3.Гуляш из мяса кур
4.Хлеб ржаной	4. Кофейный напиток	4. Кисель	4. Чай с лимоном	4.Компот из сухофруктов
	5.Хлеб ржаной	5.Хлеб ржаной	5.Хлеб ржаной	5.Хлеб ржаной

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
1.Салат из моркови	1.Салат из свеклы	1.Салат из капусты	1.Салат из свеклы	1.Бутерброд с сыром
2.Каша гречневая	2.Макаронные отварные	2.Картофельное пюре	2.Макаронные отварные	2.Рис отварной
3.Тефтели мясные	3.Гуляш из свинины	3.Котлета рыбная	3.Котлета домашняя	3.Гуляш из мяса кур
4.Какао с молоком	4.Кисель	4.Чай с сахаром	4.Компот из сухофруктов	4.Чай с лимоном
5.Хлеб ржаной	5.Хлеб ржаной	5.Хлеб ржаной	5.Хлеб ржаной	5.Хлеб ржаной

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецепт	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>День 1</b>											
Салат из моркови	<b>100</b>	16	1.22	6.08	6.5	84.74	0.13	0.14	1.0	104.0	0.8
Плов из курицы	<b>200</b>	492	18.36	18.61	45.68	313		0.1	0.2	272.4	0.7
Чай с сахаром	<b>200</b>	685	0.2	0	15.0	58.0				12.0	0.8
Хлеб ржаной	<b>72</b>		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1		42.0	4.68
<b>ИТОГО:</b>			<b>27.70</b>	<b>26.13</b>	<b>107.26</b>	<b>664.54</b>	<b>0.35</b>	<b>0.34</b>	<b>1.2</b>	<b>430.4</b>	<b>6.98</b>
<b>День 2</b>											
Салат из капусты	<b>100</b>	2	0.97	3.053	2.808	43.21	0.02		22	25.2	0.344
Картофельное пюре	<b>180</b>	312	3.99	5.37	25.28	166.28	0.18	0.14	28.98	59.94	1.33
Котлета домашняя	<b>100</b>	451	19.80	21.59	6.59	299.80	0.08	0.15	1.39	39.94	2.92
Кофейный напиток	<b>200</b>	379	2.42	2.4	23.89	128.1	0.027	0.08	0.04	100.6	0.11
Хлеб ржаной	<b>72</b>		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1		42.0	4.68
<b>ИТОГО:</b>			<b>35.10</b>	<b>33.85</b>	<b>98.64</b>	<b>846.19</b>	<b>0.52</b>	<b>0.47</b>	<b>52.41</b>	<b>267.68</b>	<b>9.38</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>День 3</b>											
Салат из свеклы	<b>100</b>	6	1.17	3.075	6.864	59.73	0.015		7.8	28.86	1.092
Макароны отварные	<b>180</b>	516	5.25	6.15	35.25	220.5	0.09	0.03		11.0	0.9
Котлета рыбная	<b>100</b>	457	13.5	16.3	15.5	265.0	0.05	0.07	1.9	13.0	1.3
Кисель	<b>200</b>	648	0.03	0.00	27.60	110.840	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб ржаной	<b>72</b>		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1		42.0	4.68
<b>ИТОГО:</b>			<b>27.87</b>	<b>26.96</b>	<b>125.29</b>	<b>864.87</b>	<b>0.37</b>	<b>1.1</b>	<b>9.7</b>	<b>94.86</b>	<b>7.97</b>
<b>День 4</b>											
Бутерброд с сыром	<b>15/30</b>	8	9.0	16.0	15.0	246.0		0.1	0.2	272.4	0.7
Каша гречневая	<b>180</b>	511	8.7	7.8	42.6	279.0	0.26	0.13		14.0	4.0
Гуляш из свинины	<b>100</b>	ТТК	23.8	19.52	5.74	203	0.21		1.54	29.40	2.8
Чай с лимоном	<b>200</b>	31	0.175	0.015	20.49	86.88	0.006		6	6.6	0.10
Хлеб ржаной	<b>72</b>		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1		42.0	4.68
<b>ИТОГО:</b>			<b>49.59</b>	<b>44.77</b>	<b>123.91</b>	<b>1023.68</b>	<b>0.69</b>	<b>0.33</b>	<b>7.74</b>	<b>364.4</b>	<b>12.28</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>День 5</b>											
Салат из капусты	<b>100</b>	2	0.97	3.053	2.808	43.21	0.02		22	25.2	0.344
Рис отварной	<b>180</b>	511	4.8	8.0	49.0	219.0	0.12	0.04		16.0	0.8
Гуляш из мяса кур	<b>100</b>	340	15.7	8.9	0.4	144.0	0.09	0.18	2.0	25.0	2.0
Компот из сухофруктов	<b>200</b>	639	0.35	0.06	22.79	93.84		0.01	0.4	23.0	1.3
Хлеб ржаной	<b>72</b>		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1		42.0	4.68
<b>ИТОГО:</b>			<b>29.74</b>	<b>21.45</b>	<b>115.07</b>	<b>708.85</b>	<b>0.45</b>	<b>0.33</b>	<b>2.4</b>	<b>131.2</b>	<b>9.12</b>
<b>День 6</b>											
Салат из моркови	<b>100</b>	16	1.22	6.08	6.5	84.74	0.13	0.14	1.0	104.0	0.8
Каша гречневая	<b>180</b>	511	8.7	7.8	42.6	279.0	0.26	0.13		14.0	4.0
Тефтели мясные	<b>100</b>	42	13.86	16.5	14.58	264.6	0.07		1.13	57.80	1.27
Какао с молоком	<b>200</b>	693	4.9	5.0	32.5	190.0	0.04	0.16	1.3	126.0	1.1
Хлеб ржаной	<b>72</b>		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1		42.0	4.68
<b>ИТОГО:</b>			<b>36.60</b>	<b>36.82</b>	<b>136.26</b>	<b>1027.14</b>	<b>0.72</b>	<b>0.53</b>	<b>3.43</b>	<b>343.8</b>	<b>11.85</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>День 7</b>											
Салат из свеклы	<b>100</b>	6	1.17	3.075	6.864	59.73	0.015		7.8	28.86	1.092
Макароны отварные	<b>180</b>	516	5.25	6.15	35.25	220.5	0.09	0.03		11.0	0.9
Гуляш из свинины	<b>100</b>	ТТК	23.8	19.52	5.74	203	0.21		1.54	29.40	2.8
Кисель	<b>200</b>	648	0.03	0.00	27.60	110.840	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб ржаной	<b>72</b>		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1		42.0	4.68
<b>ИТОГО:</b>			<b>38.17</b>	<b>30.18</b>	<b>115.53</b>	<b>802.87</b>	<b>0.53</b>	<b>0.13</b>	<b>9.34</b>	<b>111.26</b>	<b>9.47</b>
<b>День 8</b>											
Салат из капусты	<b>100</b>	2	0.97	3.053	2.808	43.21	0.02		22	25.2	0.344
Картофельное пюре	<b>180</b>	312	3.99	5.37	25.28	166.28	0.18	0.14	28.98	59.94	1.33
Котлета рыбная	<b>100</b>	457	13.5	16.3	15.5	265.0	0.05	0.07	1.9	13.0	1.3
Чай с сахаром	<b>200</b>	685	0.2	0	15.0	58.0				12.0	0.8
Хлеб ржаной	<b>72</b>		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1		42.0	4.68
<b>ИТОГО:</b>			<b>26.58</b>	<b>26.16</b>	<b>98.66</b>	<b>741.29</b>	<b>0.47</b>	<b>0.31</b>	<b>53.88</b>	<b>152.14</b>	<b>6.45</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>День 9</b>											
Салат из свеклы	<b>100</b>	6	1.17	3.075	6.864	59.73	0.015		7.8	28.86	1.092
Макароны отварные	<b>180</b>	516	5.25	6.15	35.25	220.5	0.09	0.03		11.0	0.9
Котлета домашняя	<b>100</b>	451	19.80	21.59	6.59	299.80	0.08	0.15	1.39	39.94	2.92
Компот из сухофруктов	<b>200</b>	639	0.35	0.06	22.79	93.84		0.01	0.4	23.0	1.3
Хлеб ржаной	<b>72</b>		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1		42.0	4.68
<b>ИТОГО:</b>			<b>64.49</b>	<b>32.31</b>	<b>111.57</b>	<b>882.67</b>	<b>0.4</b>	<b>0.29</b>	<b>9.59</b>	<b>144.8</b>	<b>10.89</b>
<b>День 10</b>											
Бутерброд с сыром	<b>15/30</b>	8	9.0	16.0	15.0	246.0		0.1	0.2	272.4	0.7
Рис отварной	<b>180</b>	511	4.8	8.0	49.0	219.0	0.12	0.04		16.0	0.8
Гуляш из мяса кур	<b>100</b>	340	15.7	8.9	0.4	144.0	0.09	0.18	2.0	25.0	2.0
Чай с лимоном	<b>200</b>	31	0.175	0.015	20.49	86.88	0.006		6	6.6	0.10
Хлеб ржаной	<b>72</b>		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1		42.0	4.68
<b>ИТОГО:</b>			<b>37.59</b>	<b>34.35</b>	<b>124.97</b>	<b>904.68</b>	<b>0.43</b>	<b>0.42</b>	<b>8.2</b>	<b>362.0</b>	<b>8.28</b>

Дни	Основные пищевые ингредиенты				Витамины			Минералы	
	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	B2	C	Ca	Fe
1	27.70	26.13	107.26	664.54	0.35	0.34	1.2	430.4	6.98
2	35.10	33.85	98.64	846.19	0.52	0.47	52.41	267.68	9.38
3	27.87	26.96	125.29	864.87	0.37	1.1	9.7	94.86	7.97
4	49.59	44.77	123.91	1023.68	0.69	0.33	7.74	364.4	12.28
5	29.74	21.45	115.07	708.85	0.45	0.33	2.4	131.2	9.12
6	36.6	36.82	136.26	1027.14	0.72	0.53	3.43	343.8	11.85
7	38.17	30.18	115.53	802.87	0.53	0.13	9.34	111.26	9.47
8	26.58	26.16	98.66	741.29	0.47	0.31	53.88	152.14	6.45
9	64.49	32.31	111.57	882.67	0.4	0.29	9.59	144.8	10.89
10	37.59	34.35	124.97	904.68	0.43	0.42	8.2	362.0	8.28
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>374.43</b>	<b>312.98</b>	<b>1157.16</b>	<b>8466.78</b>	<b>4.93</b>	<b>4.25</b>	<b>157.89</b>	<b>2193.54</b>	<b>92.67</b>
<b>Среднее за 1 день</b>	<b>37.443</b>	<b>31.298</b>	<b>115.716</b>	<b>846.678</b>	<b>0.493</b>	<b>0.425</b>	<b>15.789</b>	<b>219.354</b>	<b>9.267</b>