



УТВЕРЖДАЮ

А.А.Герасимова

**Примерное 10 дневное цикличное меню.
(горячие завтраки за счет субвенции с 11 до 18 лет)**

День 1

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
219	Гречка	150	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,03	0,48	15	164,37	98,36	3,3
п/ф	Биточки куриные	80	11,02	12,45	7,52	186,09	0,06	0	0,01	0	9,69	113,44	17,9	0,98
265	Соус	30	0,32	2,2	3,14	33,69	0,01	1,17	0,01	0,08	3,09	9,78	0,5	0,23
229	Зеленый горошек консерв.	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5	0,11	14,8	14,3	4,5	0,13
	Хлеб пшеничный,ржаной	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО		27,97	22,41	113,86	773,39	0,47	25,94	10,55	1,28	98,58	390,89	158,86	13,24

День 2

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
241	Картофельное пюре	200	4,27	8,08	31,07	213,95	0,19	7,19	0,07	0,27	53,28	117,4	37,11	1,35
235	Капуста тушеная	50	1,31	1,62	6,73	43,58	0,03	17,06	0,05	0,1	28,74	23,84	9,91	0,46
п/ф	Тефтели	80	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,5	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
265	Соус	30	0,32	2,2	3,14	33,69	0,01	1,17	0,01	0,08	3,09	9,78	0,5	0,23
	Хлеб пшеничный,ржаной	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	ИТОГО		19,52	26,66	108,67	746,15	0,4	28,14	0,42	2,77	203,9	392,53	112,38	6,09

День 3

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
224	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,5
164	Рыба жареная	70	13,57	11,67	3,49	173,75	0,25	0,4	0,04	5,08	52,64	326,49	58,61	2,58
265	Соус	30	0,32	2,2	3,14	33,69	0,01	1,17	0,01	0,08	3,09	9,78	0,5	0,23
366	Сыр порционно	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24
	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	ИТОГО		28,71	29,05	92,62	748,44	0,37	4,55	0,13	5,59	287,49	677,74	107,28	5,24

День 4

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
227	Макаронны	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0	0,03	0,99	13,1	55,28	20,69	1,16
212	Курица отварная	140	36,44	36,44	1,94	485,36	0,14	1,94	0,26	1,12	38,9	339,8	38,9	3,3
265	Соус	30	0,32	2,2	3,14	33,69	0,01	1,17	0,01	0,08	3,09	9,78	0,5	0,23
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5	0,01	2,3	2,7	1,55	17	29	14	0,7
	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
285	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	22	147,8	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25
	ИТОГО		51,48	53,47	96,31	1071,45	0,36	6,71	3,02	3,8	205,48	580,82	103,69	7,04

День 5

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
181	Жаркое по- домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,2	0,03	0,66	27,52	255,03	47,4	3,97
	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4

	Сырники	200	27,12	5,24	44,67	334,32	0,1	0,5	0,08	0,58	231,41	327,32	36,28	1,14
270	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	ИТОГО		53,68	23,8	109,24	862,04	0,37	10,7	0,11	1,25	272,38	637,35	96,78	6,76

День 6

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
224	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,5
п/ф	Нагетсы из говядины	80	11,4	9,1	10,4	170,4	0,06	0	1,6	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
265	Соус	30	0,32	2,2	3,14	33,69	0,01	1,17	0,01	0,08	3,09	9,78	0,5	0,23
	Кукуруза консервирован.	40	0,9	0,2	4,5	23,2	0,008	1,92	0,8	0,012	16,8	16,4	5,2	0,144
	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО		22,41	18,02	94,52	633,47	0,198	7,09	2,44	1,232	66,2	271,31	70,43	6,274

День 7

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
241	Картофельное пюре	200	4,27	8,08	31,07	213,95	0,19	7,19	0,07	0,27	53,28	117,4	37,11	1,35
192	Печень по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5	0,17	9,9	3,8	6,34	31	221	14	4,6
	Огурец соленый	30	0,2	0	0,5	3,9	0,006	1,5	1,5	0,03	6,9	7,2	4,2	0,18
	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	40	0,8	16	56	84	1,2
	ИТОГО		21,84	23,32	82,58	816,97	0,436	21,39	5,37	6,66	107,43	402,14	69,25	7,82

День 8

№		масса	Пищевые			Энер.	витамины(мг)	Минеральные вещества(мг)
---	--	-------	---------	--	--	-------	--------------	--------------------------

рецепта	Наименование блюда	порции	вещества(г)			ценность (ккал)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
112	Каша пшеничная	205	3,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
380	Бутерброд с маслом	30/20	1,91	16,95	11,5	206,25	0,03	0	0,07	0,36	8,85	28,2	7,13	0,62
366	Сыр порционно	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24
139	Яйцо отварное	1шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,62	15,2	72,5	0,04	0	0	0,01	5	26,5	5,8	0,7
	Какао	200	2,1	1,9	12,9	80,3	0,025	0,33	8,3	0,05	0	0	0	0
	ИТОГО		21,04	40,19	74,17	758,21	0,345	1,82	8,57	0,95	378,96	526,92	74,97	3,77

День 9

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
227	Макароны	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0	0,03	0,99	13,1	55,28	20,69	1,16
212	Курица отварная	140	36,44	36,44	1,94	485,36	0,14	1,94	0,26	1,12	38,9	339,8	38,9	3,3
265	Соус	30	0,32	2,2	3,14	33,69	0,01	1,17	0,01	0,08	3,09	9,78	0,5	0,23
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5	0,01	2,3	2,7	1,55	17	29	14	0,7
	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	ИТОГО		47,24	48,67	102,2	1037,44	0,35	6,63	3,18	5,43	131,59	531,39	117,72	7,81

День 10

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
219	Гречка	150	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,03	0,48	15	164,37	98,36	3,3
180	Гуляш	120	20,4	20,4	4,7	283,6	0,06	1,7	38,4	0,034	17	199	28	3
	Зеленый горошек консер.	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5	0,11	14,8	14,3	4,5	0,13
	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
300	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	ИТОГО		34,35	27,16	94,54	755,85	0,38	2,47	38,93	0,634	60,25	432,67	143,96	8,08

