

Утверждаю:
 Директор МКОУ Топчихинской СОШ № 2
 Топчихинского района Алтайского края
 _____ С.В. Загайнов

Примерное цикличное меню (12 дней)

и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся 7 – 11 классов
 в МКОУ Топчихинской средней общеобразовательной школе № 2
 на 2022 – 2023 учебный год (согласно прилагаемого перечня)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества										Энергети ческая ценность	№ реце п туры	
		Б	Ж	У	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
					А	Е	В1	С	Са	Mg	Р			Fe
<i>День 1</i>														
Овощи натуральные свежие	100	1	0,4	2,3	0	5	0	0	11,5		7	0,3	21	71
Бобовые отварные (горох)	200/5	20,98	1,50	44,02	0,47	0	0	0	94,2	214,8	83,2	6,64	277	430
Тефтели с рисом	100	10,464	17,336	13,264	0,04	1,28	0	0	8,92	0	0	0,896	251,336	107
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	0,03	2,21	0,09	0,32	4,13	3,4	14,5	0,18	44	587
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,6	0	9,87	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6	686
Хлеб	50	3,8	1,2	26,7	109,78	0	0	1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	127	
ИТОГО:		38,144	22,836	100,354	110,32	10,62	0,09	1,61	161,83	351,5	146,52	12,556	761,936	
<i>День 2</i>														
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	0,06	18,46	0,00	0	43,33	47,63	22,25	0,8	84,75	88
Кофейный напиток	200	5,0	3,1	17,9	18,00	0,10	0,03	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13	109	689
Пряник	50	2,6	3,2	35	5,4	0,94	0,09	0,16	43,79	12,48	71,48	0,69	181	805
Хлеб	50	3,8	1,2	26,7	109,78	0	0	1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	127	
ИТОГО:		13,15	12,39	78,09	133,24	19,5	0,12	1,97	220,87	182,39	201,58	4,03	501,75	
<i>День 3</i>														
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	6,7	9,1	4,4	25,00	3,88	0,06	9,83	33,27	15,27	68,98	0,82	114	573
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,6	5,6	34,5	0,25	0	20	0	18,5	181,4	123,3	4,06	218	511
Гуляш	100	17,6	9,2	8,4	0,00	0,11	0,05	0,48	14,88	25,75	181,86	2,48	169	437
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	0	0	0	0	12	8	6	0,8	56	685
Хлеб	50	3,8	1,2	26,7	109,78	0	0	1,29	29,5	2,41	127	0	76,2	
ИТОГО:		35,9	25,1	88	135,03	3,99	20,11	11,6	108,15	232,83	507,14	8,16	633,2	

<i>День 4</i>														
Овощи натуральные свежие	100	1	0,4	2,3	0	5	0	0	11,5	0	7	0,3	21	71
Макароны отварные	200	7,0	8,2	47	27,14	1,28	0,10	0,00	14,27	11,21	62,20	1,13	294	516
Рыба тушенная с овощами	100	10,6	5,4	6,75	0,01	9,2	0,9	1,8	0	148,3	2,7	0,9	128	386
Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	25,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96	196,38	
Хлеб	50	3,8	1,2	26,7	109,78	0	0	1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	127	
ИТОГО:		23,56	15,5	130,01	136,95	41,28	1	3,29	59,36	315,61	134,45	5,7	766,38	
<i>День 5</i>														
Каша молочная рисовая с маслом	200/5	7,76	10	43,52	0,08	0,86	0,00	0,00	195,16	0,00	0,00	0,62	296	173
Бутерброд с сыром	15/15	4,7	7,9	7,3	22,68	0,98	0,08	0,05	172,57	28,71	146,94	1,33	210	3
Кофейный напиток	200	5,0	3,1	17,9	18	0,10	0,03	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13	109	689
Хлеб	50	3,8	1,2	26,7	109,78	0	0	1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	127	
Фрукты (яблоко)	100	0,3	0,00	8,6	5,0	0,2	0,03	10	16,0	9,0	11,0	22,0	47	
ИТОГО:		21,56	22,2	104,02	155,54	2,14	0,14	11,86	517,48	159,99	265,79	26,49	789	
<i>День 6</i>														
Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,325	0,1	9,1	0	0	45,3	0	0	1,275	167,25	87
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	0	0	0	0	12	8	6	0,8	56	685
Хлеб	50	3,8	1,2	26,7	109,78	0	0	1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	127	
Пряник	50	2,6	3,2	35	5,4	0,94	0,09	0,16	43,79	12,48	71,48	0,69	181	805
ИТОГО:		15,2	12,8	90,025	115,28	10,04	0,09	1,45	128,84	130,58	107,03	5,175	531,25	
<i>День 7</i>														
Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	0	9,50	0,00	0	35,15	40,97	20,90	1,33	93,9	52
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,9	56,8	45,23	1,49	0,23	1,30	81,26	200,86	285,26	6,9	372	509
Тефтели с рисом	100	10,464	17,336	13,264	0,04	1,28	0	0	8,92	0	0	0,896	251,336	107
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	0,03	2,21	0,09	0,2	4,13	14,5	3,4	0,17	44	587
Хлеб	50	3,8	1,2	26,7	109,78	0	0	1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	127	
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	19,6	0,00	2	0,00	0,00	7	0,00	0,00	1,4	80	66
ИТОГО:		27,894	36,926	128,924	155,08	16,48	0,32	2,79	164,21	366,43	339,11	13,106	968,236	
<i>День 8</i>														
Овощи натуральные свежие	100	1	0,4	2,3	0	5	0	0	11,5	0	7	0,3	21	71
Макароны отварные	200	7,0	8,2	47	27,14	1,28	0,10	0,00	14,27	11,21	62,20	1,13	294	516
Котлета (говядина)	100	14,32	16,64	14,54	0,04	0	0	0	10,0 8	150,94	18,62	2,18	257,47	451
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	0,03	2,21	0,09	0,2	4,13	14,5	3,4	0,17	44	587
Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	25,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96	196,38	639
Хлеб	50	3,8	1,2	26,7	109,78	0	0	1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	127	
ИТОГО:		28,58	29,14	142	137,01	34,29	0,19	1,69	73,57	332,75	153,77	7,15	939,85	

<i>День 9</i>														
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	6,7	9,1	4,4	25,00	3,88	0,06	9,83	33,27	15,27	68,98	0,82	114	573
Картофельное пюре	200	4,2	10	29,0	34,98	0,31	0,18	16,95	57,25	4393	129,70	1,59	252	520
Гуляш	100	17,9	6,5	4,0	0,00	0,11	0,05	0,48	14,88	25,75	181,86	2,48	132	437
Кисель из концентратов	200	0,00	0,00	30,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	118	648
Хлеб	50	3,8	1,2	26,7	109,78	0	0	1,29	29,5	2,41	127	0	76,2	
Печенье	50	3,3	4,3	36,2	11,0	3,5	0,05	0,01	29,00	20,00	52,39	2,1	196	805
ИТОГО:		29,8	29,1	129,5	155,76	6,23	0,3	22,57	151,32	103,78	528,2	6,7	888,2	
<i>День 10</i>														
Овощи натуральные свежие	100	1	0,4	2,3	0	5	0	0	11,5	0	7	0,3	21	71
Макароны отварные	200	7,0	8,2	47	27,14	1,28	0,10	0,00	14,27	11,21	62,20	1,13	294	516
Птица отварная	100	9,6	3,7	0,3	36,39	0,51	0,04	0,64	13,71	13,98	118,05	1,31	193	487
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	0,03	2,21	0,09	0,2	4,13	14,5	3,4	0,17	44	587
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,6	0	9,87	0	2,1	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6	686
Хлеб	50	3,8	1,2	26,7	109,78	0	0	1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	127	
ИТОГО:		23,3	15,9	90,37	173,34	11,1	0,23	2,13	86,69	172,99	232,37	7,45	720,6	
<i>День 11</i>														
Суп-лапша домашняя	250	2,825	4,325	13,175	0,025	0,6	0	0	12,625	0	0	0,45	103,325	66
Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	0,04	1,3	20	0	122,4	96,8	19,32	0,4	161,36	693
Хлеб	50	3,8	1,2	26,7	109,78	0	0	1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	127	
Пряник	50	2,6	3,2	35	5,4	0,94	0,09	0,16	43,79	12,48	71,48	0,69	181	805
ИТОГО:		13,095	12,525	99,935	115,245	2,84	20,09	1,45	206,565	219,38	120,35	3,95	572,685	
<i>День 12</i>														
Вареники с маслом	200	20,4	16,4	46,8	0,08	0,26	0	0	203,9	0	0	1,2	430	725
Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	25,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96	196,38	639
Хлеб	50	3,8	1,2	26,7	109,78	0	0	1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	127	
ИТОГО:		25,36	17,9	120,76	109,88	26,06	0	1,49	237,49	156,1	62,55	4,57	753,38	

При составлении меню руководствовались «Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» автор: В.Т. Лапшина М., «Хлебродинформ», 638 с., 2004 года.

Повар _____ Т.Р.К. Функ