Утверждаю
И. о. директора школы
О. А. Тимохина

Примерное десятидневное цикличное меню
для учащихся 12-18 лет
МБОУ "Александровская СШ"

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день понедельник Завтрак														
173	Каша овсяная "Геркулес"	150	8,16	9,84	35,6	264	0,2		0,5		137,34			1,66
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	59	0,11	0,47	139,2	9,45	96	0,49
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40		0,03			11	2,8	1,4	0,26
	Итого		**14,03**	**18,16**	**60,41**	**461**	**0,24**	**59,03**	**0,61**	**0,47**	**287,54**	**12,25**	**97,4**	**2,41**
Обед														
103	Суп с макаронными изделиями	250	3,1	3,3	18,8	130,8	0,1		7,3	1,74	35,4	28,6	69,3	1,2
260	Гуляш свиной	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92		2,61	21,81	22,03	154,1	3,06
202	Макароны отварные	105	8,46	9,95	21,31	209	0,05	0,14	72	49	184,5	12,7	126,3	0,77
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Итого		**28,98**	**30,61**	**82,7**	**735,75**	**0,23**	**1,06**	**79,33**	**53,8**	**264,31**	**117,93**	**365**	**6,86**
	Итого за день		**43,01**	**48,77**	**143,11**	**1196,75**	**0,47**	**60,09**	**79,94**	**54,27**	**551,85**	**130,18**	**462,4**	**9,27**

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й день вторник Завтрак														
4	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,05		0,1	22	2,5	38,5	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	20	13		125,8	14	90	134
14	Бутерброд с маслом	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	59	0,11	0,47	139,2	9,45	96	0,49
	Итого		**14,1**	**15,6**	**31,03**	**320,6**	**0,114**	**79,05**	**13,11**	**0,57**	**287**	**25,95**	**224,5**	**135,49**
Обед														
81	Борщ со сметаной	250	1,9	5,8	10,3	109,5	0,04	13,1		2,9	63,03	27,8	55,3	1,3
304	Рис отварной	150	4,9	7,2	48,9	179,6	0,034			0,4	1,82	21,78	91,26	0,7
226	Рыба тушеная	100	18,7	7,8	0,9	148	0,06	47,8	0,68	1,22	55,7	25,6	118,6	0,64
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Итого		**28,37**	**21,37**	**99,8**	**612,05**	**0,184**	**60,9**	**0,71**	**4,97**	**143,15**	**129,78**	**280,46**	**4,47**
	Итого за день		**42,47**	**36,97**	**130,83**	**932,65**	**0,298**	**139,95**	**13,82**	**5,54**	**430,15**	**155,73**	**504,96**	**139,96**

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3-й день среда Завтрак														
171	Каша жидкая молочная манная	200	5,7	3,3	40,2	214,3	0,07	17,1	1,1	0,4	125,4	19,3	109,7	0,5
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	59	0,11	0,47	139,2	9,45	96	0,49
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40		0,03			11	2,8	1,4	0,26
	Итого		**11,57**	**11,62**	**65,01**	**411,3**	**0,11**	**76,13**	**1,21**	**0,87**	**275,6**	**31,55**	**207,1**	**1,25**
Обед														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,6	3,34	18,5	127,2	0,144		13,29	1,53	35,6	35,6	86,7	1,38
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	135,8	204,2	4,6
260	Гуляш свиной	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03		0,92	2,61	21,81	22,03	154,1	3,06
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Итого		**28,62**	**26,8**	**99,79**	**766,95**	**0,474**	**0**	**14,24**	**5,19**	**94,81**	**248,03**	**460,3**	**10,87**
	Итого за день		**40,19**	**38,42**	**164,8**	**1178,25**	**0,584**	**76,13**	**15,45**	**6,06**	**370,41**	**279,58**	**667,4**	**12,12**

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4-й день четверг Завтрак														
181	Каша молочная рисовая	250	7,2	12,7	51,2	350	0,07	65,2	1,1	0,3	155,6	43,4	187,4	0,7
379	Кофейный напиток с молоком с низким содержанием сахара	200	3,17	2,68	14,97	80,6	0,44	1,3	0,02	-	125,63	90	14	0,12
14	Бутерброд с маслом	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	59	0,11	0,47	139,2	9,45	96	0,49
	Итого		**16,17**	**23,68**	**81**	**587,6**	**0,55**	**125,5**	**1,23**	**0,77**	**420,43**	**142,85**	**297,4**	**1,31**
Обед														
96	Суп рассольник	250	2,4	6,1	14,4	128,7	0,1	10,1		2,82	34,98	29	68,1	1,11
202	Макароны отварные	105	8,46	9,95	21,31	209	0,05	0,14	72	49	184,5	12,7	126,3	0,77
290	Филе куриной грудки тушеной в соусе	50	12,28	11,52	3,51	153	0,04	2,02		-	42,27	15,1	100,6	1,24
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	11,1	1,4	2,8	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	-	-	0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Итого		**26,01**	**28,14**	**78,92**	**665,65**	**0,24**	**12,26**	**72,03**	**52,27**	**284,35**	**111,4**	**310,3**	**4,95**
	Итого за день		**42,18**	**51,82**	**159,92**	**1253,25**	**0,79**	**137,76**	**73,26**	**53,04**	**704,78**	**254,25**	**607,7**	**6,26**

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-й день пятница Завтрак														
338	Каша гречневая с молоком	200	8,6	5,5	42,9	256	0,2	24	1,5	0,3	172,9	94,5	231,2	2,7
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40			0,003		11	2,8	1,4	0,26
14	Бутерброд с маслом	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	59	0,11	0,47	139,2	9,45	96	0,49
	Итого		**14,47**	**13,82**	**67,71**	**453**	**0,24**	**83**	**1,613**	**0,77**	**323,1**	**106,75**	**328,6**	**3,45**
Обед														
102	Суп гороховый	250	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3	-	7	2,9	51,2	42,7	105,7	2,5
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	135,8	204,2	4,6
	Голень куриная запеченая	100	19,48	9,4	0,63	172,79	0,06	0,9	2,08	0	43,65	19,25	149,58	1,71
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	132,8	0,016	-	0,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	-	-	0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Итого		**38,18**	**22,44**	**115,84**	**842,24**	**0,676**	**0,9**	**9,78**	**4,45**	**153,65**	**268,45**	**495,38**	**11,06**
	Итого за день		**52,65**	**36,26**	**183,55**	**1295,24**	**0,916**	**83,9**	**11,393**	**5,22**	**476,75**	**375,2**	**823,98**	**14,51**

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6-й день понедельник Завтрак														
4	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,05		0,1	22	2,5	38,5	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	20	13		125,8	14	90	134
14	Бутерброд с маслом	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	59	0,11	0,47	139,2	9,45	96	0,49
	Итого		**14,1**	**15,6**	**31,03**	**320,6**	**0,114**	**79,05**	**13,11**	**0,57**	**287**	**25,95**	**224,5**	**135,49**
Обед														
88	Щи из свежей капусты	250	2,1	5,9	9,5	107,7	0,07	0	18,9	2,8	59,1	26,6	58,8	1
304	Рис отварной	150	4,9	7,2	48,9	179,6	0,034	-		0,4	1,82	21,78	91,26	0,7
290	Филе куриной грудки тушеной в соусе	50	12,28	11,52	3,51	153	0,04	-	2,02	-	42,27	15,1	100,6	1,24
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	11,1	1,4	2,8	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	-	-	0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Итого		**22,15**	**25,19**	**101,61**	**615,25**	**0,194**	**0**	**20,95**	**3,65**	**125,79**	**118,08**	**265,96**	**4,77**
	Итого за день		**36,25**	**40,79**	**132,64**	**935,85**	**0,308**	**79,05**	**34,06**	**4,22**	**412,79**	**144,03**	**490,46**	**140,26**

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-й день вторник Завтрак														
181	Каша молочная рисовая	250	7,2	12,7	51,2	350	0,07	65,2	1,1	0,3	155,6	43,4	187,4	0,7
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	59	0,11	0,47	139,2	9,45	96	0,49
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40			0,03		11	2,8	1,4	0,26
	Итого		**13,07**	**21,02**	**76,01**	**547**	**0,11**	**124,2**	**1,24**	**0,77**	**305,8**	**55,65**	**284,8**	**1,45**
Обед														
81	Борщ из квашеной капусты	250	1,9	5,8	10,3	109,5	0,04	13,1		2,9	63,03	27,8	55,3	1,3
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25	-		0,6	14,8	135,8	204,2	4,6
	Тефтеля в соусе	70	6,32	8	9,41	135,74	0,94	0	12	1,73	180	18	11,6	2,16
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03		-	11,1	1,4	2,8	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	-	-	0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Итого		**19,69**	**20,47**	**98,11**	**663,99**	**1,28**	**13,13**	**12**	**5,68**	**280,43**	**236,2**	**286,4**	**9,89**
	Итого за день		**32,76**	**41,49**	**174,12**	**1210,99**	**1,39**	**137,33**	**13,24**	**6,45**	**586,23**	**291,85**	**571,2**	**11,34**

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8-й день среда Завтрак														
173	Каша овсяная "Геркулес"	150	8,16	9,84	35,6	264	0,2		0,5		137,34			1,66
14	Бутерброд с маслом	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	59	0,11	0,47	139,2	9,45	96	0,49
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40		0,03			11	2,8	1,4	0,26
	Итого		**14,03**	**18,16**	**60,41**	**461**	**0,24**	**59,03**	**0,61**	**0,47**	**287,54**	**12,25**	**97,4**	**2,41**
Обед														
	Суп рисовый	250	1,3	0,9	5,8	36,2	0,03	18,6	0	0	14,76	9,09	20,7	0,36
202	Макароны отварные	105	8,46	9,95	21,31	209	0,05	72	0,14	49	184,5	12,7	126,3	0,77
260	Гуляш свиной	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0	0,92	2,61	21,81	22,03	154,1	3,06
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	11,1	1,4	2,8	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	-	-	0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Итого		**27,18**	**28,21**	**69,7**	**641,15**	**0,16**	**90,6**	**1,09**	**52,06**	**243,67**	**98,42**	**316,4**	**6,02**
	Итого за день		**41,21**	**46,37**	**130,11**	**1102,15**	**0,4**	**149,63**	**1,7**	**52,53**	**531,21**	**110,67**	**413,8**	**8,43**

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9-й день четверг Завтрак														
75	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,17	19,83	148,32	0,075		0,625		135,6			0,4
382	Какао с молоком с низким содержанием сахара	200	4,08	3,54	14,97	98,6	0,06	24,4	1,6	-	152,05	21,34	124,6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого		**12,48**	**9,81**	**54,3**	**346,52**	**0,177**	**24,4**	**2,225**	**0,65**	**294,87**	**46,04**	**129,54**	**1,36**
Обед														
103	Суп с макаронными изделиями	250	3,1	3,3	18,8	130,8	0,1	7,3		1,74	35,4	28,6	69,3	1,2
304	Рис отварной	150	4,9	7,2	48,9	179,6	0,034	-		0,4	1,82	21,78	91,26	0,7
226	Рыба тушеная	100	18,7	7,8	0,9	148	0,06	0,68	47,8	1,22	55,7	25,6	118,6	0,64
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	11,1	1,4	2,8	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	-	-	0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Итого		**29,57**	**18,87**	**108,3**	**633,35**	**0,244**	**7,98**	**47,83**	**3,81**	**115,52**	**130,58**	**294,46**	**4,37**
	Итого за день		**42,05**	**28,68**	**162,6**	**979,87**	**0,421**	**32,38**	**50,055**	**4,46**	**410,39**	**176,62**	**424**	**5,73**

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-й день пятница Завтрак														
338	Каша гречневая с молоком	200	8,6	5,5	42,9	256	0,2	24	1,5	0,3	172,9	94,5	231,2	2,7
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40			0,03		11	2,8	1,4	0,26
14	Бутерброд с маслом	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	59	0,11	0,47	139,2	9,45	96	0,49
	Итого		**14,47**	**13,82**	**67,71**	**453**	**0,24**	**83**	**1,64**	**0,77**	**323,1**	**106,75**	**328,6**	**3,45**
Обед														
102	Суп гороховый	250	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3	-	7	2,9	51,2	42,7	105,7	2,5
202	Макароны отварные	105	8,46	9,95	21,31	209	0,05	0,14	72	49	184,5	12,7	126,3	0,77
290	Филе куриной грудки тушеной в соусе	50	12,28	11,52	3,51	153	0,04	2,02		-	42,27	15,1	100,6	1,24
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	132,8	0,016	0,7		0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	-	-	0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Итого		**30,84**	**28,41**	**101,33**	**787,65**	**0,456**	**2,86**	**79**	**52,85**	**321,97**	**141,2**	**368,5**	**6,76**
	Итого за день		**45,31**	**42,23**	**169,04**	**1240,65**	**0,696**	**85,86**	**80,64**	**53,62**	**645,07**	**247,95**	**697,1**	**10,21**