



Г.В. Бугрова/

**10-ти дневное циклическое меню для обучающихся МОУ «Центральная школа»
Возрастная группа 12-18 лет**

Возрастная группа: 12-18 лет
 День: понедельник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291/М/ССЖ	Плов с филе кур	300	32,45	9,81	47,75	400,82	0,14	4,4	83,0	2,74	36,56	349,25	69,4	2,03
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	2,9		0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		550	36,66	10,34	83,0	566,11	0,22	7,3	83,5	3,4	56,2	402,53	91,09	3,93

День: вторник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295/М/ССЖ	Гуляш из мяса кур	120	14,3	4,94	9,2	132,02	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		39,29	0,46	111,45	169,17	19,58	1,2
382/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	0,9	0,5		0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		550	24,82	9,84	84,85	523,02	0,21	0,9	143,79	1,36	153,03	299,25	46,1	4,1

Возрастная группа 12-18 лет

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295/М/ССЖ	Гуляш из мяса кур	120	14,3	4,94	9,2	132,02	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
171/М/ССЖ	Рис отварной	180	4,45	4,26	46,69	242,84	0,05		22,5	0,3	6,98	96,15	31,57	0,65
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		550	22,96	9,73	91,3	540,15	0,16	2,9	127,0	1,2	48,56	226,23	58,11	3,55

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным	250	5,94	7,39	27,26	199,8	0,17	0,99	39,29	0,46	111,45	169,17	19,58	1,2
382/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
Итого за Завтрак		550	15,31	19,77	63,08	493,99	0,28	1,89	188,79	1,46	155,43	302,25	46,17	4,12

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295/М/ССЖ	Гуляш из мяса кур	120	13,4	4,84	9,2	134,06	0,09	1,8	13,4	1,03	21,85	133,6	22,12	1,28
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94
377/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		550	23,92	9,74	85,01	525,06	0,27	2,7	36,4	2,6	55,3	238,34	53,12	4,12

Возрастная группа 12-18 лет

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
295/М/ССЖ	Гуляш из мяса кур	120	13,4	4,84	9,2	134,06	0,09	1,8	13,4	1,03	21,85	133,6	22,12	1,28	
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
Итого за Завтрак		550	25,97	11,9	82,37	542,29	0,45	4,7	42,22	2,28	56,81	385,51	175,93	7,62	

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
209/М/ССЖ	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1	
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса и пшеница с маслом сливочным	250	6,38	6,86	35,77	231,09	0,14	1,24	44,04	0,27	123,31	161,08	39,14	0,86	
382/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02	
Итого за Завтрак		550	15,75	19,24	71,59	525,25	0,25	2,14	193,54	1,27	167,29	294,16	65,73	3,78	

Возрастная группа 12-18 лет

группа

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
295/М/ССЖ	Гуляш из мяса кур	120	14,3	4,94	9,2	132,02	0,03	104	0,24	22	76,8	4,8	1		
171/М/ССЖ	Рис отварной	180	4,45	4,26	46,69	242,84	0,05	22,5	0,3	6,98	96,15	31,57	0,65		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08		0,65	11,5	43,5	16,5	1		
Итого за Завтрак		550	22,96	9,73	91,3	540,15	0,16	127,0	1,2	48,56	226,23	58,11	3,55		

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
295/М/ССЖ	Гуляш из мяса кур	120	14,3	4,84	9,2	134,06	0,09	1,8	13,4	1,03	21,85	133,6	22,12	1,28	
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1	22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
Итого за Завтрак		550	23,92	9,74	85,01	525,06	0,27	2,7	36,4	2,6	55,3	238,34	53,12	4,12	

Возрастная группа

12-18 лет

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295/М/ССЖ	Гуляш из мяса кур	120	13,4	4,84	9,2	134,06	0,09	1,8	13,4	1,03	21,85	133,6	22,12	1,28
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
377/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		550	25,97	11,9	82,37	542,29	0,45	2,7	42,22	2,28	56,81	385,51	175,93	7,62

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017