

УТВЕРЖДАЮ

начальник управления образования
администрации муниципального образования
Крыловский район

Е.В.Лобода

" ____ " августа 2012г.

СОГЛАСОВАНО:

начальник территориального отдела Управления
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по Краснодарскому краю в Кущевском
Крыловском и Павловском районах

А.Н. Козлов

" ____ " августа 2012 г.

**ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
КРЫЛОВСКОГО РАЙОНА
НА 2012 - 2013 УЧЕБНЫЙ ГОД**

I неделя с 11 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калории ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК 11-18													
Сосиска отварная	50	5,3	12	0,8	133	0	0	0	0	24	111	14	1
Макаронные изделия отварные	150	3,1	12,1	46,4	340	0,3	0	0,04	0,11	14,2	40	9,4	4
Овощи (по сезону)	80	2,2	3,2	0,5	12,8	0,01	4,8	0,03	0	8	16	8	1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	0,05	0	0	0	11,1	14	5	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	2,9	18	0	0	0	0,72	5,3	24,7	6	0,6
Кофейный напиток со сгущенным молоком	180/20	9,6	6,4	32,4	173,3	0,07	2,5	0	0,14	241,8	196	27,1	0,72
	ИТОГО	23,1	34,6	97,9	755,7	0,43	7,3	0,07	0,97	304,4	401,7	69,5	7,32
ВТОРНИК 11-18													
Рыба запеченая в соусе	75/25	18,3	3,9	8,9	0,11	11	0,08	0	52	32	208	2	1,5
Картофельное пюре	160	3,83	10	26,4	229	0,18	31,56	0,07	0,29	50,9	117,5	39,9	1,38
Овощи (по сезону)	80	2,2	3,2	0,5	12,8	0,01	4,8	0,03	0	8	16	8	1
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,8	104,5	0,07	0	0	0	14,8	18,6	6,65	0
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,8	0	3,9	24	0	0	0	0,96	7,05	33,1	8	0,8
Чай с лимоном вит. "С"	200/10	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0	2,8	0	12	0,2
	ИТОГО	28,53	18,3	74,7	430,41	11,26	39,24	0,1	53,25	115,55	393,2	76,55	4,88
СРЕДА 11-18													
Пельмени со с/м	160	16,4	13,7	31,4	320	2,45	0,25	0,04	1,6	19,6	177	26,6	2
сдоба с фруктами	60	5	2	57	271	0	7	0	0	46	78	16	2
Фрукты свежие /по сезону/	100	0,4	0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
Компот из с/ф	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0,64	0	32,4	29,2	21	0,7
	ИТОГО	22,4	15,7	129,6	753	2,5	24,05	0,71	1,6	114	295,2	72,6	5,3
ЧЕТВЕРГ 11-18													
Птица тушеная в соусе с овощами	70/130	6,05	7,05	10,6	130	0,08	4,2	0	0,3	19	99,7	24,6	1,4
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	0,05	0	0	0	11,1	14	5	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	2,9	18	0	0	0	0,72	5,3	24,7	6	0,6
Кекс творожный	40	3,2	2,5	8,6	159	0,03	0,13	0,01	0,31	3,94	35,7	127	0,48
Какао	180	4,41	4,5	29,25	171	0,07	2,46	0,04	0,16	226	185,4	30,1	0,4
	ИТОГО	16,56	14,95	66,25	556,6	0,23	6,79	0,05	1,49	265,34	359,5	192,7	2,88

ПЯТНИЦА 11-18

Котлета	50	7,95	7,2	8	130,5	0,07	0	0	0,8	8,67	276,72	15,53	1,38
Рагу овощное	160	6,9	2,68	44,5	233,92	0,14	0	0	0	33,15	195,32	58,24	2,46
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,8	104,5	0,07	0	0	0	14,8	18,6	6,65	0
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,8	0	3,9	24	0	0	0	0,96	7,05	33,1	8	0,8
Сок фруктовый	200	1	0	27,4	112	0,04	8	2,6	0,08	40	36	20	0,4
ИТОГО	19,75	11,08	103,6	604,92	0,32	8	2,6	1,84	103,67	559,74	108,42	5,04	

2 неделя с 11 лет и старше

Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калории ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 ПОНЕДЕЛЬНИК 11-18													
Плов	200	12,4	14,2	17,8	187	0,07	6,3	14	1,2	25	115,7	30	0,9
Овощи (по сезону)	80	2,2	3,2	0,5	12,8	0,01	4,8	0,03	0	8	16	8	1
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,8	104,5	0,07	0	0	0	14,8	18,6	6,65	0
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,8	0	3,9	24	0	0	0	0,96	7,05	33,1	8	0,8
кисель	200	0	0	42,2	162	0	0	0	0	7,2	4,95	4	0,99
ИТОГО	18,5	18,6	84,2	490,3	0,15	11,1	14,03	2,16	62,05	188,35	56,65	3,69	
2 ВТОРНИК 11-18													
Котлета	50	7,95	7,2	8	130,5	0,07	0	0	0,8	8,67	276,72	15,53	1,38
Картофельное пюре	160	3,83	10	26,4	229	0,18	31,56	0,07	0,29	50,9	117,5	39,9	1,38
Салат из капусты	80	1,12	4	7,12	70,4	0,02	2,7	0,7	2,7	34,4	24	12,8	0,44
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,8	104,5	0,07	0	0	0	14,8	18,6	6,65	0
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,8	0	3,9	24	0	0	0	0,96	7,05	33,1	8	0,8
Сок фруктовый	200	1	0	27,4	112	0,04	8	2,6	0,08	40	36	20	0,4
ИТОГО	17,8	22,4	92,62	670,4	0,38	42,26	3,37	4,83	155,82	505,92	102,88	4,4	
2 СРЕДА 11-18													
Омлет /или яйцо отварное/ со сметаной	50/10	6	3,4	0,9	99	0,03	0,27	0,06	0,92	40	91	6,9	1
Рагу овощное	160	6,9	2,68	44,5	233,92	0,14	0	0	0	33,15	195,32	58,24	2,46
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	0,05	0	0	0	11,1	14	5	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	2,9	18	0	0	0	0,72	5,3	24,7	6	0,6
Печенье овсяное	30	2,28	4,38	21,6	91,2	0	0	0	0	9,9	13,2	2,1	0,21
Кисломолочный напиток /йогурт или "снежок"/	180	1,8	1,8	11,6	158,4	0,08	2	0,05	0,17	339	269	39,6	0,27
ИТОГО	19,88	13,16	96,4	679,12	0,3	2,27	0,11	1,81	438,45	607,22	117,84	4,54	

2 ЧЕТВЕРГ 11-18

Запеканка творожная со сгущ.молоком	150/15	32,5	23	30	278	0,09	0,44	0,01	1,07	13,6	123	23	1,65
сдоба с фруктами	60	5	2	57	271	0	7	0	0	46	78	16	2
Чай с лимоном и вит. "С"	200/10	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0	2,8	0	12	0,2
ИТОГО		37,8	25	102,2	609	0,09	10,24	0,01	1,07	62,4	201	51	3,85

2 ПЯТНИЦА 11-18

Вареники картофельные со сметаной и сл.маслом	160/10	7,4	10,2	35,5	226	0,05	11,9	0,02	1,2	18,9	45,5	16,9	0,6
Сыр твердых сортов	20	2,76	3,7	0	57,5	0	0,25	0,05	0,04	127,7	86,2	8	0,16
Фрукты свежие /по сезону/	100	0,4	0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
Компот из с/ф с вит. "С"	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0,64	0	32,4	29,2	21	0,7
ИТОГО		11,16	13,9	76,7	445,5	0,1	28,95	0,74	1,24	195	171,9	54,9	2,06

III неделя с 11 лет и старше

Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калории ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3 ПОНЕДЕЛЬНИК 11-18													
Котлета	50	7,95	7,2	8	130,5	0,07	0	0	0,8	8,67	276,72	15,53	1,38
Каша рисовая рассыпчатая с м/с	150	3,2	8	31,7	163	0,03	0	0,03	0,08	3,2	51,75	17,01	0,34
Овощи (по сезону)	80	2,2	3,2	0,5	12,8	0,01	4,8	0,03	0	8	16	8	1
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,8	104,5	0,07	0	0	0	14,8	18,6	6,65	0
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,8	0	3,9	24	0	0	0	0,96	7,05	33,1	8	0,8
Чай с лимоном	200/10	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0	2,8	0	12	0,2
ИТОГО		22,15	24,6	96,4	624,8	0,26	7,53	0,1	2,02	294,52	602,37	88,59	3,96
3 ВТОРНИК 11-18													
Омлет /или яйцо отварное/	50	6	3,4	0,9	99	0,03	0,27	0,06	0,92	40	91	6,9	1
Рагу овощное	160	6,9	2,68	44,5	233,92	0,14	0	0	0	33,15	195,32	58,24	2,46
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,8	104,5	0,07	0	0	0	14,8	18,6	6,65	0
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,8	0	3,9	24	0	0	0	0,96	7,05	33,1	8	0,8
печенье овсяное	30	2,28	4,38	21,6	91,2	0	0	0	0	9,9	13,2	2,1	0,21
Кофейный напиток со сгущенным молоком	180/20	9,6	6,4	32,4	173,3	0,07	2,5	0	0,14	241,8	196	27,1	0,72
ИТОГО		28,68	18,06	123,1	725,92	0,31	2,77	0,06	2,02	346,7	547,22	108,99	5,19

3 СРЕДА 11-18

Пельмени со с/м	160	16,4	13,7	31,4	320	2,45	0,25	0,04	1,6	19,6	177	26,6	2
Кекс творожный	40	3,2	2,5	8,6	159	0,03	0,13	0,01	0,31	3,94	35,7	127	0,48
Напиток кисломолочный (йогурт или "снежок")	200	5,6	5	9,8	114	0,33	1,6	0,04	0	240	192	30	0,2
ИТОГО	25,2	21,2	49,8	593	2,81	1,98	0,09	1,91	263,54	404,7	183,6	2,68	

3 ЧЕТВЕРГ 11-18

Тефтели	75	7,2	6,4	8,4	113	0,03	0	0	1,2	11,7	56,4	7,4	0,7
Картофельное пюре	160	3,83	10	26,4	229	0,18	31,56	0,07	0,29	50,9	117,5	39,9	1,38
Овощи (по сезону)	80	2,2	3,2	0,5	12,8	0,01	4,8	0,03	0	8	16	8	1
Сыр твердых сортов	20	2,76	3,7	0	57,5	0	0,25	0,05	0,04	127,7	86,2	8	0,16
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,8	104,5	0,07	0	0	0	14,8	18,6	6,65	0
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,8	0	3,9	24	0	0	0	0,96	7,05	33,1	8	0,8
кисель	200	0	0	42,2	162	0	0	0	0	7,2	4,95	4	0,99
ИТОГО	19,89	24,5	101,2	702,8	0,29	36,61	0,15	2,49	227,35	332,75	81,95		

3 ПЯТНИЦА 11-18

Гуляш	80	10,3	11,2	10,2	103	0,07	3,8	0	0,3	17	89	22	1,2
Макаронные изделия отварные	150	3,1	12,1	46,4	340	0,3	0	0,04	0,11	14,2	40	9,4	4
Салат из капусты	80	1,12	4	7,12	70,4	0,02	2,7	0,7	2,7	34,4	24	12,8	0,44
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,8	104,5	0,07	0	0	0	14,8	18,6	6,65	0
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,8	0	3,9	24	0	0	0	0,96	7,05	33,1	8	0,8
Компот из с/ф с вит. "С"	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0,64	0	32,4	29,2	21	0,7
ИТОГО	19,02	28,5	118,82	765,9	0,48	7,3	1,38	4,07	119,85	233,9	79,85	7,14	

IV неделя с 11 лет и старше

Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калории ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
4 ПОНЕДЕЛЬНИК 11-18													
Мясо птицы запеченое	80	6,32	8,28	2,8	118,4	0,08	1,04	0,04	0	14,4	81,6	14,4	72
Каша пшеничная	150	12,5	6,8	45	325	0,3	0	0	0	0	270	0	6,6
Салат из капусты	80	1,12	4	7,12	70,4	0,02	2,7	0,7	2,7	34,4	24	12,8	0,44
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,8	104,5	0,07	0	0	0	14,8	18,6	6,65	0
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,8	0	3,9	24	0	0	0	0,96	7,05	33,1	8	0,8
Фрукты свежие /по сезону/	100	0,4	0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
Чай с лимоном	200/10	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0	2,8	0	12	0,2
ИТОГО	24,54	20,28	103,62	740,3	0,5	22,54	0,77	3,66	89,45	438,3	62,85	80,64	

