

Согласовано
Начальник Управления
Роспотребнадзора по РБ в г.Туймазы
и Бакалинском, Туймазинском,
Чекмагушевском, Шаранском
районах

М.М.Садыков



Утверждаю
Начальник МКУ Отдел образования
МР Бакалинский район

Л.Р.Галиева



Примерное циклическое меню для учащихся общеобразовательных
школ из многодетных малообеспеченных семей по МР
Бакалинский район

	Итого	1513	0,5	0	12,9	80	0,18	1,33	365	55,2	3,32
	Итого		15,24	14,22	102,05	600,91	0,18	1,33	365	55,2	3,32
	3 день завтрак										
133	Картофельное пюре	180	3,19	6,06	23,28	160,45	0,1	6,4	84,3	24,3	0,99
78	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,54	169,29	0,1	8,22	36,2	84	1,21
281	Компот из с/ф (С-витами.)	300	0,55		27,89	113,79	0,01	0,15	36,5	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,3	92	0,06	0	9,2	13,2	0,8
	Йогурт	215	2,5	5,7	19,6	722					
	Итого		24,5	20,7	97,6	649	0,27	14,78	137	188	9,59
	3 день-завтрак										
26	Салат из моркови	50	0,68	0,04	6,23	32,08	0,024	2,64	21,6	15,5	0,66
54	Борщ с капустой и картофелем с	250	4	6,06	10	111,11	0,09	8,88	38,8	31,7	0,8
285	Фруктовыми	25	7,97	5,01	0,5	87,95	0,04	0,05	6,59	14,5	0,64
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,3	92	0,06	0	9,2	13,2	0,8
300	Чай	200	0,12		13,04	48,84	0	0,3	5,79	3,54	0,7
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием «Балетек»	220			17,4	67					
	Кондитерские изделия										
	Итого		15,77	10,51	69,47	488,76	0,154	11,67	51	78,5	3,59
	4 день завтрак										
213	Грибы тушеная	100	15,7	9,4	3,3	169	0,05	1,15	48,5	17,7	1,24
303	Каша «Аржука»	130/5	4,85	6,29	26,53	182	0,08	0,22	81,1	15,6	0,7
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	19,3	92	0,06	0	9,2	13,2	0,8
288	Напиток с витаминами кальцием и магнием «Балетек»	200			17,4	67	0,4	28	250	14	

	завтрак	200	0,55	9	17,2	20	0,55	23,78	388	60,5	7,74
	Итого		23,91	16,09	88,4	530					
	В день завтрак										
311	Булочка вагнерская	50	0	3	35	215,2	0,08	0,07	13,6	16,9	0,87
184	Каша манная молочная	100/5	4,58	5,08	28,5	187,87	0,04	0,16	59,5	10,7	0,54
	Жидкая										
	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,3	92	0,06	0	9,2	13,2	0,8
3/3	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,01	0,42	48,3	8,2	0,87
	Яйцо	150	0,5	0	12,9	60	0,06	0	18,1	73,0	1,04
299	Кефир с витаминами и пребиотиками «Балтика»	200			18	70					
	Итого		18,18	16,08	118,04	694,4	0,35	3,88	168	122	3,72
	В день завтрак										
55	Резаный по диаметру	250	2,2	3,3	15,4	130	0,08	6,70	1558	22,5	0,85
	Ленинградский										
238	Омлет с сыром	165	6,35	6,65	71,38	440,63	0,2	0,37	112	41,4	1,8
271	Чай с сахаром	200	0,32		12,04	48,64	0	0,3	5,29	3,68	0,7
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	19,3	92	0,06	0	9,2	13,2	0,8
	Сырок творожный или йогуртливый	115	2,5	5,7	19,6	122					
	Итого		23,77	18,03	137,73	823,27	0,94	7,27	142,0	80,74	4,15

Итого за 12 дней 8073,67 Ккал, средний показатель 672,81 Ккал, что составляет 28 % при норме 20-25 %

Взрослая категория: 11 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Вид порции	г	ж	у	энерг. цен. ккал	В1 мг	С мг	К мг	Са мг	Мг маг.	Fe мг
	Первая неделя											
	1 день завтрак											
119	Салатки овощные	70	6,62	12,04	1,57	179,72	0	21,3	0,03	10,6		1,1
177	Каша гречневая вязкая на молоке	230/7	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	133	0,37	37,48		2,37
277	Каша с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	122	1,0	4,7		0,51
	Хлеб пшеничный	50	3	0,4	19,3	97	0,06	9,2	0	13,2		0,8
288	Кисель с витаминами и пребиотиком «Валетек»	200			18	70						
	аблюка	130	0,5	0	12,9	60						
	итого		21,83	2,4	112,8	802	0,23	306	1,4	67,98		4,78
	2 день завтрак											
40	Блинчики с овощной	100	1,26	10,34	6,23	129,36	0,04	20,2	3,55	16,21		0,65
99	Котлеты	25	10,63	11,72	5,76	176,75	0,06	27,6	0,33	21,3		0,93
204	Ромаш с овощами	230	7,36	7,86	47	181	0,05	7,58	3,03	11,37		0,61
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,6	29	138	0,1	13,3	0	18,6		1,2
281	Компот из с/ф (С-витами.)	200	0,56		27,89	113,76	0,01	56,5	0,15	6,86		1,59
	блудт	115	2,5	5,7	19,5	122						
	итого		22,36	33,7	136,6	860,8	0,26	176	2,85	78,74		4,99
	3 день завтрак											
147	Рагу из овощей	250	4,54	18,13	27,52	230,24	0,12	76,2	19,41	40,74		1,4
	Сыр порционный	15	3,43	4,2	0	53,89	0	113	0,08	5,16		0,08
	Хлеб пшеничный	50	3	0,4	19,3	97	0,06	9,2	0	13,7		0,8
272	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,52	0,01	46,3	0,42	8,2		0,67
	алюльсан	200	0,66	0	17,2	80						
288	Напиток с витаминами, хитином и магнием «Валетек»	200			17,4	67						
	итого		13,01	24,52	98,76	672,45	0,19	245	15,81	67,83		2,95
	4 день завтрак											
25	Каша овсяная или морковная	160	2,22	7,2	18,5	115,03	0,75	47,3	6,7	42,15		1,22
64	Суп картофельный с бобовыми	300	6,34	7,89	13,61	98,79	0,05	23,3	5,2	18,9		0,54
	с фрикадельками	35	7,97	6,01	0,5	87,93	0,04	5,59	0,05	14,5		0,64

271	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	28	132	0,1	0	19,2	19,8	1,2
	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64	0	0,2	5,28	5,68	0,4
	Яйца	100	5,0	3,8	27,7	85,6	0,36	0,14	16,2	16,5	0,3
	Сок натуральный	200	1	0	37,4	110					
	Итого		27,98	18,3	140	824,4	1	12,39	113	113,5	5,04
	3 День завтрак										
159	Яйцо вареное	40	5,02	4,80	0,28	62,80	0,01	0	7,3	1,44	0,34
175	Каша рисовая молочная	230/5	5,12	6,02	32,61	210,13	0,03	1,21	32	16,4	0,41
	Жидкая										
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	28	132	0,1	0	19,2	19,8	1,2
	Масло	10	0,26	8,25	0,89	74,8	0	0	1,2	0	0,02
277	Каша с мяском	200	3,77	3,99	25,95	193,92	0,02	1	12,1	6,7	0,51
99	Потелы	120	10,58	11,72	5,74	176,75					
286	Напиток с витаминами, кальцием и магнием «Валетек»	200	-	-	17,4	57					
	Итого		29,31	26,72	111,07	885,34	0,17	2,21	175	44,34	3,48
	5 День завтрак										
170	Каша овсяная из «Геркулеса» злака	230/5	6,33	8,90	15,49	207,38	0,11	0,3	121	40,3	1,81
	Хлеб пшеничный	50	3	0,4	19,3	92	0,06	0	9,2	13,2	0,8
284	Ватрушка творожная	60	7,02	2,63	43,81	219,07	0,05	0,04	18,7	10,5	0,47
271	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64	0	0,2	5,28	5,68	0,4
295	Кисель с витаминами и пребиотиком «Валетек»	200	-	-	13	70					
	Кондитерские изделия										
	Итого		15,51	12,0	116,64	638	0,22	0,64	154	68	3
	Второй обед										
	1 День завтрак										
287	Каша овсяная молочная	230/5	5,04	7,47	34,39	227,16	0,13	0,29	111	39,8	2,5
	Желе										
	Сыр творожный	15	3,41	4,4	0	53,88	0	0,11	150	8,25	0,11
	Хлеб пшеничный	50	3	0,4	19,3	92	0,06	0	9,2	13,2	0,8
277	Каша с мяском	200	3,77	3,93	25,95	193,92	0,03	1,0	12,1	6,7	0,51
292	Кисель с витаминами и пребиотиком «Валетек»	200	-	-	13	70					
	Абсолют	150	0,3	0	12,9	60					

263	Булочка домашняя	50			8	35	215,2	0,08	0,07	13,4	16,3	0,87
187	Каша манная молочная	230/7	5,20		3,85	31,09	222,02	0,05	0,3	113	15,45	0,57
	Яйца											
	Хлеб пшеничный	50	2,6		0,4	13,3	82	0,06	0	9,2	13,2	0,8
272	Чай с молоком	200	3,40		1,60	17,34	89,32	0,01	0,22	46,3	8,2	0,57
	Яблоко	150	0,5		0	12,9	60	0,06	0	14,1	73,0	1,04
299	Кисель в акракивании и	200			-	18	70					
	сдобришком «Балетка»											
	Уголки		20		13,05	130	756,82	0,25	8,79	195	117	3,75
	с джемом завтрак											
56	Расолы для кваса	300	0,6		0,4	28,5	144	0,08	0,70	18,70	23,0	1,02
	Ленинградский											
238	Сладкий напиток	165	0,55		5,63	71,35	440,53	0,2	0,37	112	43,4	1,8
274	Чай с сахаром	200	0,12		-	12,04	48,63	0	0,3	5,29	3,54	0,7
	Хлеб пшеничный	50	2,6		0,4	19,3	92	0,06	0	9,2	13,2	0,8
	Итого		11,87		15,43	121,23	725,27	0,34	7,37	185,1	85,24	4,32

Итого за 11 дней 8791,36 Ккал, средний показатель 792,6 Ккал, что составляет 27% при норме 20-25%