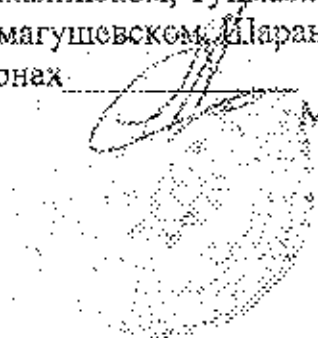
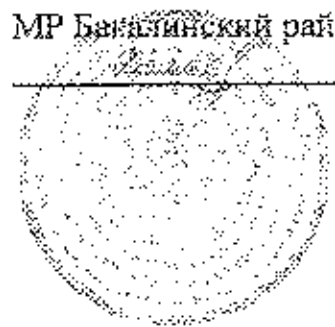


Согласовано
Начальник Управления
Роспотребнадзора по РБ в г. Гуймазы
и Бакалинском, Туймазинском,
Чекмагушевском, Маранском
районах



М.М.Садыхов

Утверждаю
Начальник МКУ Отдел образования
МР Бакалинский район



Л.Р.Галиева

Примерное циклическое меню для обучающихся
общеобразовательных школ на учебный год

Возрастной интервал: 7-11 лет

№ п/п	Максимальное количество	Всего в		г	ж	у	Энерг. ценность	Ca мг	Mg мг	Fe мг
		г	ж							
	Первая неделя									
	1 день завтрак									
176	Сырники отварные	70	12,04	1,57			179,72	21,3	30,6	3,1
177	Каша гречневая вязкая на молоке	180/5	6,05	16,23			178,24	118	28,3	1,79
177	Каша с яблоком	200	3,93	25,95			153,82	122	6,7	0,51
	Хлеб пшеничный	40	0,4	19,3			92	9,2	13,3	0,8
	итого	36,43	22,42	73,05			603,68	260	58,8	4,2
	2 день завтрак									
80	Викетт дрожжей	80	0,75	4,99			77,55	0,024	17,3	9,7
99	Котлеты	75	10,63	5,74			176	0,06	27,6	21,3
204	Рожки отварные	180/5	5,52	35,23			741	0,075	11,4	17,4
	Хлеб пшеничный	40	0,4	19,3			92	0,06	9,2	13,2
281	Компот из 1/2 (С-витам.)	260	0,86	37,29			113,79	0,01	56,5	3,59
	итого	26,31	23,19	93,25			670,3	0,339	117	68,5
	3 день завтрак									
147	Рыба на овощей	180	1,87	72,57			256	0,17	35,31	76,2
	Сыр порционный	15	0,4	0			53,23	0	150	8,25
	Хлеб пшеничный	40	0,4	19,3			92	0,06	9,2	13,2
272	Чай с молоком	200	1,49	17,34			89,82	0,01	46,3	8,2
	итого	11,54	21,27	59,21			473,21	0,19	15,94	28,2
	4 день завтрак									
25	Каша овсяная или перловая	60	1,26	16,33			71,54	0,015	28,7	25,3
64	Суп картофельный с бобовыми	250	6,04	32,61			98,79	0,05	23,3	19,8
	итого	33	7,97	0,5			27,02	0,04	6,59	14,5
	Хлеб пшеничный	40	0,4	19,3			92	0,06	9,2	13,2
171	Чай с сахаром	200	0,13	12,04			42,04	0	5,29	3,64

	100	5,3	9,8	77,7	335	0,06	0,14	16,3	14,5	0,74
итого		25	23,8	139,8	734,9	6,26	9,71	39,4	90,1	4,15
5 день завтрак										
175	40	5,68	4,60	0,28	62,80	0,01	0	7,3	1,44	0,24
	180/5	3,97	5	24,6	150,57	0,025	0,92	23,9	12,4	0,31
	40	3	0,4	19,3	92	0,06	0	9,2	13,2	0,8
	10	0,06	0,25	0,09	74,8	0	0	1,2	0	0,02
277	104	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	122	6,7	0,51
	итого	16	22,38	70,22	503,98	0,129	0,92	164	33,7	1,98
176	180/5	4,73	6,73	19,27	157	0,06	0,23	91	30,5	0,75
	40	3	0,4	19,3	92	0,06	0	9,2	13,2	0,8
254	60	7,08	2,83	41,81	219,07	0,05	0,04	18,7	10,5	0,44
271	200	0,12	-	12,04	43,04	0	0,3	5,39	3,64	0,7
	итого	15	10	92	517	0,12	0,57	139	57,9	2,73
187	180/5	4,55	5,49	25,9	171	0,09	0,22	84,1	27	1,9
	35	0,43	4,4	0	58,89	0	0,11	150	6,15	0,11
	40	3	0,4	19,3	92	0,06	0	9,2	13,2	0,8
277	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	122	6,7	0,51
	итого	14,74	14,22	71,15	470,81	0,18	1,38	365	55,2	3,32
188	180	3,19	6,16	23,29	160,45	0,1	0,4	30,3	24,3	0,99

78	Рыба тушеная в томате с соусами	240	34,53	8,03	7,51	150,29	0,1	6,22	36,2	64	1,21
221	Компот из с/ф (С-питом.)	200	0,56		27,89	113,79	0,03	0,15	56,5	6,26	1,59
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,3	92	0,06	0	9,2	13,2	0,8
	итого		22	15	78	527	0,27	14,76	137	108	4,99
	5 день завтрак										
16	Салат из моркови	80	0,68	8,04	6,23	82,06	0,024	2,68	23,6	19,5	0,55
34	Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками	200	4	6,05	10	111,11	0,03	3,60	38,3	21,7	0,8
105	Хлеб пшеничный	35	7,27	6,38	0,5	97,93	0,04	0,05	6,59	14,5	0,64
	Хлеб пшеничный	80	3	0,4	19,3	92	0,06	0	9,2	13,2	0,8
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	0	0,3	5,19	3,64	0,7
	итого		15,77	18,51	48,87	522,76	0,158	11,67	81	78,5	3,88
	4 день завтрак										
213	Греча тушеная	100	15,7	9,4	3,3	169	0,05	2,15	44,5	17,7	1,26
202	Каша «Фрутола»	100/5	4,95	0,29	26,53	182	0,04	0,22	82,3	15,6	0,7
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,3	92	0,06	0	9,2	13,2	0,8
208	Налисок с ванилином, калачи и магний «Валетек»	200	15,77	18,51	48,87	67	0,1	28	750	14	
	итого		23,25	16,09	66	510	0,55	29,78	386	60,5	2,74
	5 день завтрак										
211	Булочка вафельная	50	9	8	35	215,2	0,08	0,07	13,4	16,9	0,87
184	Каша манная молочная жидкая	180/5	4,58	6,08	29,5	167,87	0,04	0,16	59,5	10,2	0,34
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	19,3	92	0,06	0	9,2	13,2	0,8
272	Чай с сахаром	200	1,30	1,60	17,34	89,32	0,01	0,42	45,3	8,2	0,67
	Хлеб пшеничный	150	0,5	0	12,9	60	0,06	0	14,1	73,0	1,04
	итого		18,18	16,08	106,04	624,4	0,35	8,69	143	122	3,72
	6 день завтрак										
56	Разделывать по	250	1,2	5,3	15,4	120	0,08	6,70	15,58	22,5	0,85

238	Ленинградский Оладьи с повидлом	100/30	0,38	5,62	71,39	440,53	3,2	0,27	112	42,4	1,8
273	Чай с сахаром	200	0,13	-	12,04	48,54	0	0,2	9,29	3,06	0,7
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	19,3	92	0,06	0	9,2	13,2	0,8
	Итого		3,07	12,33	110,18	701,27	0,32	2,37	142,07	80,74	4,15

Итого за 12 дней 6 797,0 Ккал, средний показатель 565,4 Ккал, что составляет 24 % при норме 20-25 %

Исходные данные по питанию 13-дневного периода

№ п/п	Наименование блюда	Выход в г.	Ж	У	Энерг цен ккал	В1 мг	С мг	Са мг	Мg мг	Fe мг
	Первая неделя									
	1 день завтрак									
119	Сосиски отварные	70	12,08	1,57	279,72	0	0,03	21,3	18,6	1,1
177	Каша гречневая вязкая на молоке	230/7	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	153	37,48	2,37
277	Какао с молоком	200	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	222	6,7	0,51
	Хлеб пшеничный	50	0,4	19,3	92	0,06	0	9,2	13,2	0,8
	Итого	21,33	24	62	672	0,23	1,4	365	57,98	4,78
	2 день завтрак									
40	Винегрет овощной	100	10,18	8,32	129,26	0,04	2,35	20,3	16,31	0,66
99	Котлеты	120	11,72	5,74	176,75	0,06	0,15	27,6	21,9	0,93
204	Резки отварные	280	7,36	47	181	0,05	0,03	7,52	11,27	0,61
	Хлеб пшеничный	50	0,6	29	138	0,2	0	13,3	19,8	1,2
221	Компот на с/ф (с-вишн.)	300	8,56	27,89	113,79	0,01	0,15	36,5	6,86	1,39
	Итого	19,95	28	117	322,8	0,26	2,46	135	75,74	4,39
	3 день завтрак									
147	Зап. мя. в масле	230	18,13	27,52	290,24	0,12	13,41	76,2	39,24	1,4
	Сыр порционный	15	3,41	0	53,89	0	0,06	11,3	3,19	0,08
	Хлеб пшеничный	50	0,4	19,3	92	0,06	0	9,2	13,2	0,8
272	Май. молоко	200	1,60	17,34	89,32	0,01	0,32	46,3	8,2	0,67
	Итого	12,54	24,53	64,16	525,65	0,19	13,91	243	67,83	2,95
	4 день завтрак									
25	Мор. сельдьная или маринованная	100	2,22	13,5	115,03	0,75	6,7	47,8	42,15	1,22
	Бул. картофельный с сахаром	300	5,33	13,51	93,79	0,05	5,7	25,3	18,9	0,54
	с фруктами	50	0,1	0,3	87,93	0,04	0,69	6,73	3,85	0,64
	с фруктами	50	0,5	29	138	0,1	0	13,2	19,8	1,2
271	Чай	200	0,12	12,84	48,64	0	0,3	5,29	3,62	0,7
	Пряники	100	3,8	17,7	395	0,05	0,14	15,3	14,5	0,74
	Итого	27,05	18,3	148	924,4	1	12,39	113	113,5	5,04
	5 день завтрак									
133	Мор. сельдьная	40	5,06	0,28	52,80	0,01	0	7,3	1,44	0,34
175	Каша рисовая молочная	230/7	5,12	32,61	210,13	0,03	1,71	32	16,4	0,41
	Итого	50	4,6	39	138	0,1	0	13,2	19,8	1,2

	Масло	10	0,05	6,35	0,09	74,8	0	0	1,2	0	0,02
277	Каша с молоком	200	3,77	3,93	25,95	151,92	0,03	1	122	6,7	0,51
	Итого		18,53	24	87,98	639,58	0,17	2,21	176	44,34	2,48
176	6 дней завтрак Каша овсяная из от сальника в масле	250/7	6,38	6,90	25,45	207,38	0,11	0,3	123	40,3	1,03
	Хлеб пшеничный	90	3	0,4	19,3	92	0,05	0	3,2	13,2	0,8
254	Завтрак творожная	63	7,08	2,63	41,81	219,07	0,05	0,04	18,7	18,9	0,44
271	Чай	300	0,12		13,04	88,64	0	0,3	5,29	3,64	0,7
	Итого		16,41	12	80,64	589	0,22	0,64	154	62	3
	Вторая неделя										
	3 день завтрак										
187	Каша пшеница яблочная молочная	230/7	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	111	35,6	2,5
	Сыр порционный	15	3,21	4,3	0	53,89	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 яблоком	200	3,77	3,93	25,95	159,92	0,03	1,0	122	6,7	0,51
	Итого		17	15	80	537	0,22	1,8	382	93,4	4
	2 день завтрак										
133	Картофельный пюре	230	4,35	8,08	31,66	214	0,07	4,27	23	36,2	0,7
78	Рыба тушеная в масле с овощами	143	14,52	8,03	2,51	180,29	0,1	6,22	38,2	68	1,21
281	Компот из с/ф (с-ягода)	200	0,36		27,89	113,29	0,01	0,15	56,5	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	50	3	0,4	19,3	92	0,04	0	9,2	13,2	0,8
	Итого		21,34	16,51	85,76	580,02	0,24	12,64	125	100,3	4,3
	3 день завтрак										
16	Салат из моркови	100	1,14	10,02	10,38	136,80	0,04	4,4	39	25	1,1
54	Варш с капустой и	300	4,90	6,65	10,81	111,31	0,03	8,68	38,3	21,7	0,8