

СОГЛАСОВАНО

ТОУ Роспотребнадзора  
по Приморскому краю в г. Уссурийске

Согласовано МБОУ СОШ №16

Директор *В.В. Хелги*

Сезон: осенне-зимний

**Примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 5-11 класс**

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Кретиных А.В.я предприниматель

ФИО



**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

| тех-ая и нор-ная документация | № рецептур | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества |   |   | Энергетическая цен. (ккал) | Витамины |    |    |    | Минеральные вещества |    |    |    |
|-------------------------------|------------|-------------------|-------|------------------|---|---|----------------------------|----------|----|----|----|----------------------|----|----|----|
|                               |            |                   |       | Б                | Ж | У |                            | В1       | С  | А  | Е  | Са                   | Р  | Mg | Fe |
|                               |            |                   |       | 5                | 6 | 7 | 8                          | 9        | 10 | 11 | 12 | 13                   | 14 | 15 | 16 |

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

|          |     |                                     |     |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |              |             |
|----------|-----|-------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| с62010   | 168 | Каша рисовая молочная               | 250 | 9,38         | 8,00         | 42,00        | 277,52        | 0,125       | 2,63        | 0,1          | 0,53        | 248,35        | 265,11        | 55,6         | 0,70        |
| с62011   | 567 | Колбаса п/к                         | 20  | 2,20         | 5,00         | 0,04         | 53,96         | 0,00        | 0,00        | 4,00         | 0,00        | 12,00         | 0,00          | 2,00         | 0,002       |
| с62005   | 42  | Сыр                                 | 20  | 4,68         | 5,63         | 0,06         | 69,63         | 0,01        | 0,14        | 0,08         | 0,06        | 194,00        | 104,76        | 9,70         | 0,08        |
| пр пр-ва |     | Батон школьный                      | 40  | 1,80         | 0,50         | 12,00        | 59,7          | 0           | 0           | 0            | 0,1         | 4             | 14,6          | 2,7          | 0,0         |
| с62008   | 380 | Чай фруктовый                       | 200 | 0,20         | 0,00         | 13,10        | 53,2          | 0,00        | 0,40        | 0,00         | 0,10        | 14,70         | 6,90          | 9,20         | 1,00        |
| с62008   | б/н | Кондитерское изделие в ассортименте | 60  | 4,50         | 3            | 29,20        | 161,8         | 0,6         |             | 6,00         | 0,19        | 17,40         | 54,00         | 12,00        | 1,20        |
|          |     | <b>ИТОГО</b>                        |     | <b>22,76</b> | <b>22,13</b> | <b>96,40</b> | <b>675,81</b> | <b>0,74</b> | <b>3,17</b> | <b>10,18</b> | <b>0,98</b> | <b>490,45</b> | <b>445,37</b> | <b>91,20</b> | <b>3,30</b> |

**ВТОРНИК**

|        |          |                                  |        |              |              |              |               |             |              |             |             |               |               |               |             |
|--------|----------|----------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| C62011 | 642      | Куры запеченные с овощами,соусом | 100/20 | 18,69        | 20,08        | 19,58        | 333,8         | 0,142       | 9,38         | 0,114       | 5,45        | 35,71         | 376,42        | 50,24         | 5,14        |
| C62011 | 299      | Пюре картофельное с м/с          | 200    | 1,60         | 3,00         | 28,50        | 147,4         | 0,06        | 13,73        | 0,00        | 0,20        | 47,30         | 112,26        | 38,60         | 1,60        |
|        | пр пр-ва | Батон школьный                   | 40     | 1,80         | 0,50         | 12,00        | 59,7          | 0           | 0            | 0           | 0,1         | 4             | 14,6          | 2,7           | 0,2         |
| C62015 | 86/83    | Овощная нарезка                  | 60     | 0,50         | 0,10         | 1,40         | 8,5           | 0,00        | 6,00         | 0,00        | 1,00        | 13,80         | 8,40          | 25,20         | 0,60        |
| C62008 | 376      | Чай с сахаром                    | 200    | 0,20         | 0,00         | 15,10        | 61,2          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 13,40         | 6,20          | 8,20          | 0,80        |
| C62005 | 88/339   | Фрукты                           | 100    | 0,52         | 0,52         | 12,74        | 57,72         | 0,00        | 13,00        | 0,00        | 0,78        | 20,80         | 14,30         | 10,40         | 2,86        |
|        |          | <b>ИТОГО</b>                     |        | <b>22,79</b> | <b>23,68</b> | <b>76,58</b> | <b>610,60</b> | <b>0,20</b> | <b>29,11</b> | <b>0,11</b> | <b>6,75</b> | <b>114,21</b> | <b>517,88</b> | <b>124,94</b> | <b>8,34</b> |

**СРЕДА**

|        |          |  |     |              |              |              |               |             |             |             |             |              |               |              |             |
|--------|----------|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| C62011 | 1033     | Пельмени мясные промышленного производства с м/с | 200 | 19,24        | 19,00        | 56,00        | 471,96        | 0,24        | 0,00        | 0,02        | 0,08        | 57,9         | 159,7         | 32,6         | 2,10        |
| C62008 | 380      | Чай фруктовый                                    | 200 | 0,20         | 0,00         | 13,10        | 53,2          | 0,00        | 0,40        | 0,00        | 0,10        | 14,70        | 6,90          | 9,20         | 1,00        |
|        | пр пр-ва | Батон школьный                                   | 40  | 1,80         | 0,50         | 12,00        | 59,7          | 0           | 0           | 0           | 0,1         | 4            | 14,6          | 2,7          | 0,2         |
| C62015 | 86/83    | Овощная нарезка                                  | 60  | 0,50         | 0,10         | 1,40         | 8,5           | 0,00        | 6,00        | 0,00        | 1,00        | 13,80        | 8,40          | 25,20        | 0,60        |
|        |          | <b>ИТОГО</b>                                     |     | <b>21,74</b> | <b>19,60</b> | <b>82,50</b> | <b>593,36</b> | <b>0,24</b> | <b>6,40</b> | <b>0,02</b> | <b>1,28</b> | <b>90,44</b> | <b>189,62</b> | <b>69,70</b> | <b>3,90</b> |

**ЧЕТВЕРГ**

|        |          |                       |     |              |              |              |               |             |              |             |             |               |               |               |              |
|--------|----------|-----------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| C62011 | 608      | Котлета мясная        | 100 | 13,20        | 13,05        | 17,06        | 238,49        | 0,10        | 2,6          | 0,03        | 0,027       | 39,60         | 152,28        | 19,32         | 1,56         |
| C62011 | 759      | Соус основной красный | 30  | 0,02         | 1,44         | 1,80         | 20,232        | 0,00        | 0,04         | 0,05        | 0,00        | 3,35          | 3,15          | 1,75          | 0,05         |
| C62015 | 304      | Рис отварной с м/с    | 200 | 5,50         | 7,00         | 46,80        | 272,2         | 0,13        | 0,00         | 0,00        | 0,53        | 14,26         | 37,74         | 109,86        | 19,20        |
| C62015 | 70/72    | Овощная нарезка       | 60  | 0,49         | 0,09         | 1,39         | 8,33          | 0,00        | 6,00         | 0,00        | 0,10        | 13,80         | 8,40          | 25,20         | 0,60         |
|        | пр пр-ва | Хлеб                  | 40  | 2,28         | 0,27         | 14,01        | 67,59         | 0,048       |              |             | 0,3         | 6,9           | 25,2          | 9,9           | 0,56         |
| C62005 | 948      | Сок натуральный       | 200 | 0,60         |              | 14,31        | 59,64         | 0,02        | 4,00         | 0,01        |             | 40,00         | 24,00         | 18,00         | 0,80         |
|        |          | <b>ИТОГО</b>          |     | <b>22,09</b> | <b>21,85</b> | <b>95,37</b> | <b>666,48</b> | <b>0,30</b> | <b>12,64</b> | <b>0,09</b> | <b>0,96</b> | <b>117,91</b> | <b>250,77</b> | <b>184,03</b> | <b>22,77</b> |

**ПЯТНИЦА**

|        |          |                       |     |              |              |              |               |             |              |              |             |              |               |               |             |
|--------|----------|-----------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| C62005 | 536      | Сосиска отварная      | 100 | 10,61        | 17,00        | 16,25        | 260,44        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 31,50        | 16,08         | 143,00        | 1,63        |
| C62008 | 359      | Макаронные изделия    | 200 | 7,36         | 3,00         | 35,26        | 197,48        | 0,08        | 0,00         | 28,00        | 0,03        | 6,48         | 49,56         | 28,16         | 1,48        |
| C62011 | 759      | Соус основной красный | 25  | 0,15         | 1,20         | 1,50         | 17,4          | 0,00        | 0,35         | 0,05         | 0,00        | 3,35         | 3,15          | 1,75          | 0,05        |
| C62015 | 86/83    | Овощная нарезка       | 60  | 0,49         | 0,09         | 1,39         | 8,33          | 0,00        | 6,00         | 0,00         | 0,10        | 13,80        | 8,40          | 25,20         | 0,60        |
|        | пр пр-ва | Батон школьный        | 40  | 2,28         | 0,27         | 14,01        | 67,59         | 0,048       |              |              | 0,3         | 6,9          | 25,2          | 9,9           | 0,56        |
| C62008 | 376      | Чай с сахаром         | 200 | 0,20         | 0,00         | 15,10        | 61,2          | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 13,40        | 6,20          | 8,20          | 0,80        |
| C62005 | 88/339   | Фрукты                | 100 | 0,52         | 0,52         | 12,74        | 57,72         | 0,00        | 13,00        | 0,00         | 0,78        | 20,80        | 14,30         | 10,40         | 2,86        |
|        |          | <b>ИТОГО</b>          |     | <b>21,61</b> | <b>22,08</b> | <b>96,25</b> | <b>670,16</b> | <b>0,13</b> | <b>19,35</b> | <b>28,05</b> | <b>1,21</b> | <b>96,23</b> | <b>122,89</b> | <b>226,61</b> | <b>7,98</b> |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

| тех-ая и нор-ная документация | № рецептуры | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества |   |   | Энергетическая | Витамины |    |    |    | Минеральные вещества |    |    |    |
|-------------------------------|-------------|-------------------|-------|------------------|---|---|----------------|----------|----|----|----|----------------------|----|----|----|
|                               |             |                   |       | Б                | Ж | У | цен.           | В1       | С  | А  | Е  | Са                   | Р  | Mg | Fe |
|                               |             |                   |       |                  |   |   | (ккал)         |          |    |    |    |                      |    |    |    |
| 1                             | 2           | 3                 | 4     | 5                | 6 | 7 | 8              | 9        | 10 | 11 | 12 | 13                   | 14 | 15 | 16 |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

|        |          |                                     |     |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |              |             |
|--------|----------|-------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| С62008 | 190      | Каша молочная "Дружба"(пшено,рис)   | 250 | 7,50         | 8,00         | 31,00        | 226           | 0,20        | 1,00        | 0,20         | 0,60        | 199,60        | 224,63        | 57,02        | 0,70        |
| С62008 | 21       | Яйцо отварное                       | 50  | 6,35         | 5,75         | 0,35         | 78,55         | 0,04        | 0,00        | 0,125        | 0,00        | 27,50         | 96,00         | 6,03         | 0,002       |
| С62011 | 567      | Колбаса п/к                         | 20  | 2,20         | 5,56         | 0,04         | 59            | 0,00        | 0,00        | 4,00         | 0,00        | 12,00         | 0,00          | 2,00         | 0,002       |
|        | пр пр-ва | Батон школьный                      | 40  | 1,80         | 0,50         | 12,00        | 59,7          | 0           | 0           | 0            | 0,1         | 4             | 14,6          | 2,7          | 0,2         |
| С62008 | 376      | Чай с сахаром                       | 200 | 0,20         | 0,00         | 15,10        | 61,2          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 13,40         | 6,20          | 8,20         | 0,80        |
| С62008 | б/н      | Кондитерское изделие в ассортименте | 60  | 4,50         | 3            | 29,20        | 161,8         | 0,6         |             | 6,00         | 0,19        | 17,40         | 54,00         | 12,00        | 1,26        |
|        |          | <b>ИТОГО</b>                        |     | <b>22,55</b> | <b>22,81</b> | <b>87,69</b> | <b>646,25</b> | <b>0,84</b> | <b>1,00</b> | <b>10,20</b> | <b>0,89</b> | <b>273,90</b> | <b>395,43</b> | <b>87,95</b> | <b>2,96</b> |

**ВТОРНИК**

|        |          |                       |     |              |              |              |               |             |              |             |              |              |               |               |             |
|--------|----------|-----------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| С62008 | 332      | Плов                  | 250 | 18           | 21,42        | 54           | 480,78        | 0,11        | 11,93        | 0           | 9,72         | 24,05        | 228,65        | 56,6          | 2,78        |
|        | пр пр-ва | Батон школьный        | 30  | 1,80         | 0,50         | 12,00        | 59,7          | 0           | 0            | 0           | 0,1          | 4            | 14,6          | 2,7           | 0,2         |
| С62015 | 69/68    | Огурец соленый/свежий | 40  | 0,50         | 1,00         | 1,40         | 16,6          | 0,00        | 6,00         | 0,00        | 1,00         | 13,80        | 8,40          | 25,30         | 0,60        |
| С62008 | 376      | Чай с сахаром         | 200 | 0,20         | 0,00         | 15,10        | 61,2          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 13,40        | 6,20          | 8,20          | 0,80        |
| С62005 | 88/339   | Фрукты                | 130 | 0,52         | 0,52         | 12,74        | 57,72         | 0,00        | 13,00        | 0,00        | 0,78         | 20,80        | 14,30         | 10,40         | 2,86        |
|        |          | <b>ИТОГО</b>          |     | <b>21,02</b> | <b>23,44</b> | <b>95,24</b> | <b>676,00</b> | <b>0,11</b> | <b>30,93</b> | <b>0,00</b> | <b>11,60</b> | <b>76,05</b> | <b>272,15</b> | <b>103,20</b> | <b>7,24</b> |

**СРЕДА**

|        |          |                             |     |              |              |              |               |             |              |             |             |              |               |               |             |
|--------|----------|-----------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| С62008 | 294      | Жаркое по- домашнему        | 250 | 10,58        | 15,00        | 13,00        | 229,32        | 0,20        | 38,59        | 0,03        | 8,16        | 28,7         | 195,3         | 53,2          | 2,98        |
| С62015 | 70/72    | Овощная нарезка             | 60  | 0,49         | 0,09         | 1,39         | 8,33          | 0,00        | 6,00         | 0,00        | 0,10        | 13,80        | 8,40          | 25,20         | 0,60        |
|        | пр пр-ва | Батон школьный              | 40  | 2,28         | 0,27         | 14,01        | 67,59         | 0,048       |              |             | 0,3         | 6,9          | 25,2          | 9,9           | 0,56        |
| С62015 | 256      | Булочка Лакомка             | 80  | 8,60         | 5,58         | 34,00        | 220,62        | 0,17        | 3,20         | 0,02        | 1,00        | 12,46        | 55,81         | 10,75         | 0,82        |
| С62007 | 349      | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,8          | 0,12         | 26,48        | 110,2         | 0,02        | 0,56         |             | 0,04        | 35,6         | 29,94         | 22,34         | 0,78        |
|        |          | <b>ИТОГО</b>                |     | <b>22,75</b> | <b>21,06</b> | <b>88,88</b> | <b>636,06</b> | <b>0,44</b> | <b>48,35</b> | <b>0,05</b> | <b>9,60</b> | <b>97,50</b> | <b>314,63</b> | <b>121,36</b> | <b>5,74</b> |

**ЧЕТВЕРГ**

|        |          |                                      |     |              |              |              |               |             |              |              |             |              |               |               |             |
|--------|----------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| с62008 | 359      | Макаронные изделия<br>отварные с м/с | 200 | 7,36         | 6,02         | 35,26        | 224,66        | 0,08        | 0,00         | 28,00        | 0,03        | 6,48         | 49,56         | 28,16         | 1,48        |
| с62005 | 536      | Сосиска отварная                     | 100 | 10,61        | 14,60        | 16,25        | 238,84        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 31,50        | 16,08         | 143,00        | 1,63        |
| с62011 | 759      | Соус основной красный                | 25  | 0,15         | 1,20         | 1,50         | 17,4          | 0,00        | 0,35         | 0,05         | 0,00        | 3,35         | 3,15          | 1,75          | 0,05        |
| с62015 | 86/83    | Овощная нарезка                      | 60  | 0,49         | 0,09         | 1,39         | 8,33          | 0,00        | 6,00         | 0,00         | 0,10        | 13,80        | 8,40          | 25,20         | 0,60        |
|        | пр пр-ва | Батон школьный                       | 40  | 1,80         | 0,50         | 12,00        | 59,7          | 0           | 0            | 0            | 0,1         | 4            | 14,6          | 2,7           | 0,2         |
| с62005 | 948      | Сок натуральный                      | 200 | 0,60         |              | 14,31        | 59,64         | 0,02        | 4,00         | 0,01         |             | 40,00        | 24,00         | 18,00         | 0,80        |
|        |          | <b>ИТОГО</b>                         |     | <b>21,01</b> | <b>22,41</b> | <b>80,71</b> | <b>608,57</b> | <b>0,10</b> | <b>10,35</b> | <b>28,06</b> | <b>0,23</b> | <b>99,13</b> | <b>115,79</b> | <b>218,81</b> | <b>4,76</b> |

**ПЯТНИЦА**

|        |          |  |     |              |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |             |
|--------|----------|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| с62011 | 667      | Котлета из мяса птицы                  | 100 | 12,00        | 12,05        | 17,06        | 224,69        | 0,10        | 2,6         | 0,03        | 0,027        | 39,60         | 152,28        | 19,32         | 1,56        |
| с62008 | 353      | Каша гречневая с м/с                   | 200 | 5,40         | 5,08         | 17,00        | 135,32        | 0,24        | 0,00        | 0,02        | 14,80        | 17,30         | 278,00        | 90,00         | 5,26        |
|        | пр пр-ва | Батон школьный                         | 40  | 2,28         | 0,27         | 14,01        | 67,59         | 0,048       |             |             | 0,3          | 6,9           | 25,2          | 9,9           | 0,56        |
| с62008 | б/н      | Кондитерское изделие в<br>ассортименте | 40  | 0,98         | 3,92         | 13,00        | 91,2          | 0,4         |             | 4,00        | 0,13         | 11,60         | 36,00         | 8,00          | 0,84        |
| с62007 | 349      | Компот из смеси<br>сухофруктов         | 200 | 0,8          | 0,12         | 26,48        | 110,2         | 0,02        | 0,56        |             | 0,04         | 35,6          | 29,94         | 22,34         | 0,78        |
| с62005 | 88/339   | Фрукты                                 | 100 | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 44,4          | 0,00        | 10,00       | 0,00        | 0,60         | 16,00         | 11,00         | 8,00          | 2,20        |
|        |          | <b>ИТОГО</b>                           |     | <b>21,46</b> | <b>21,44</b> | <b>87,55</b> | <b>673,40</b> | <b>0,81</b> | <b>3,16</b> | <b>4,05</b> | <b>15,30</b> | <b>111,00</b> | <b>521,42</b> | <b>149,56</b> | <b>9,00</b> |