

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ Подгорновская СОШ №17

Ф.М. Бархтин



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ЕНИСЕЙСКОГО РАЙОНА.**

День: 1

Возрастная категория		6-10 лет					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
311	Каша молочная с маслом	200/5	7,3	8,2	35,3	141,55	250/5	9,08	10,1	43,9	176
3	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	20	4,64	5,9	0	75,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
639	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	1/200	0	0	20,2	79,8
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	132	50	3,8	1,2	17,4	132
	Итого:		17,78	15,69	86,46	489,45		19,56	17,59	95,06	523,9
	Обед										
43	Салат из свежей капусты(нов. урожай)	100	1,55	5,1	4,8	72,4	100	1,55	5,1	4,8	72,4
140	Суп на курином бульоне с вермишелью	200	7,8	6,6	16	117,74	250	9,75	8,25	20	147,18
493	Курица, тушеная в сметанном соусе	50/50	10,24	10,76	1,2	175,6	80/80	16,38	17,2	1,92	280,96
511	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	200	4,6	4,2	51,8	239,3
640	Кисель+вит.С	200	0	0	26	106	200	0	0	26	106
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	1/100	0,4	0,4	9,8	47
	Соль йодир.										
	Итого:		27,77	29,34	123,72	861,84		36,76	35,93	141,44	1013,44
	Всего:		45,55	45,03	210,18	1351,29		56,32	53,52	236,5	1537,34

День: 1

Возрастная категория		6-10 лет					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
311	Каша молочная с маслом	200/5	7,3	8,2	35,3	141,55	250/5	9,08	10,1	43,9	176
3	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	20	4,64	5,9	0	75,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
639	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	1/200	0	0	20,2	79,8
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	132	50	3,8	1,2	17,4	132
	Итого:		17,78	15,69	86,46	489,45		19,56	17,59	95,06	523,9
	Обед										
43	Салат из свежей капусты(нов. урожай.)	100	1,55	5,1	4,8	72,4	100	1,55	5,1	4,8	72,4
140	Суп на курином бульоне с вермишелью	200	7,8	6,6	16	117,74	250	9,75	8,25	20	147,18
493	Курица, тушеная в сметанном соусе	50/50	10,24	10,76	1,2	175,6	80/80	16,38	17,2	1,92	280,96
511	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	200	4,6	4,2	51,8	239,3
640	Кисель+вит.С	200	0	0	26	106	200	0	0	26	106
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	1/100	0,4	0,4	9,8	47
	Соль йодир.										
	Итого:		27,77	29,34	123,72	861,84		36,76	35,93	141,44	1013,44
	Всего:		45,55	45,03	210,18	1351,29		56,32	53,52	236,5	1537,34

День: 2

Возрастная категория		6-10 лет					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
261	Печень тушенная в соусе	90/45	10,3	14,2	2,3	177,3	120/60	13,8	18,9	3	236,00
516	Макароны с маслом	150	5,4	5,9	34,95	191,25	180	6,48	7,1	41,94	229,5
337	Яйцо отварное 1шт	1/40	5,1	4,6	0,3	63	1/40	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб ржан.пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
686	Чай с лимоном	1/200	0	0	13,6	56	1/200	0	0	13,6	56
	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	1/100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:		23,24	25,49	60,91	594,85		27,82	31,39	68,6	691,80
Обед											
16	Салат из свежих огурцов	1/100	0,74	5,1	2,45	49,05	1/100	0,74	5,1	2,45	49,05
124	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	250/10	5,25	6,5	10,37	139,25
443	Плов с мясом	230	12,13	10,35	36,8	289,15	280	14,76	12,6	44,8	352
639	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	1/200	0	0	20,2	79,8
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	30	2,25	2,94	22,32	147,45
	Хлеб ржан.пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Мандарины	1/100	0,8	0,2	7,5	38	1/100	0,8	0,2	7,5	38
	Соль йодир.										
	Итого:		23,45	23,69	117,25	786,3		27,88	28,12	134,76	926,15
	Всего:		46,69	49,18	178,16	1381,15		55,7	59,51	203,36	1617,95

День: 3

Возрастная категория		6-10лет					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
451	Котлета мясная	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3
508	Гречка отварная	150	4,9	4,79	21,9	121,5	200	6,5	6,38	29,2	162
692	Кофейный напиток	200	2,84	2	19,13	119,4	200	2,84	2	19,13	119,4
	Хлеб ржан.пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Пряник	30	1,6	3,6	23,4	126,6	30	1,6	3,6	23,4	126,6
	Итого:		19,58	19,5	87,83	601,4		22,44	22,43	96,64	668,6
	Обед										
40	Салат витаминный	100	1,23	5,17	6,25	78,04	100	1,23	5,17	6,25	78,04
132	Рассольник с мясом, со сметаной	200/10	2,75	11,2	11,16	125,6	250/10	3,25	13,04	16,92	150,72
374	Рыба запечен.с овощами(морковь)	80	13,56	4,59	2,8	198,6	100	16,95	5,74	3,5	248,25
520	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	200	6,5	6,38	29,2	202
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	200	0,6	0	39	92
	Хлеб ржан.пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	100	0,4	0,3	10,3	47
	Соль йодир.										
	Итого:		27,52	27,14	118,53	813,34		33,01	31,41	132,29	938,61
	Всего:		47,1	46,64	206,36	1414,74		55,45	53,84	228,93	1607,21

День: 4

Возрастная категория		6-10 лет					11-18 лет				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
437	Гуляш мясной	80	10,96	7,88	0	193	100	13,7	9,85	0	241,2
520	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	200	6,5	6,38	29,2	202
	Зефир	30	0,7	3,7	20,5	113	30	0,7	3,7	20,5	113
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	200	0,2	0	15,6	56
	Хлеб ржан.пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Итого:		18,8	17,07	71,56	573,8		23,14	20,32	78,86	672,5
Обед											
16	Салат из свежих огурцов	1/100	0,74	5,1	2,45	49,05	1/100	0,74	5,1	2,45	49,05
139	Суп гороховый с мясом	200	6,47	5,9	16,2	108,3	250	8,09	7,38	20,25	135,38
462	Тефтели мясные	80/50	8,9	8,74	12,1	152,4	100/50	10,2	10,08	15,12	234,46
511	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	200	4,6	4,2	51,8	239,3
639	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	1/200	0	0	20,2	79,8
	Хлеб ржан.пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	1/100	0,4	0,4	9,8	47
	Соль йодир.										
	Итого:		24,29	26,62	126,67	779,65		28,11	27,94	146,74	905,59
	Всего:		43,09	43,69	198,23	1353,45		51,25	48,26	225,6	1578,09

День: 5

Возрастная категория		6-10 лет					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
311	Каша молочная с маслом (рис)	200/5	7,3	8,2	35,3	141,55	250/5	9,08	10,1	43,9	176
3	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	20	4,64	5,9	0	75,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
692	Кофейный напиток	200	2,84	2	19,13	119,4	200	2,84	2	19,13	119,4
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	132	50	3,8	1,2	17,4	132
	Итого:		20,62	17,69	85,39	529,05		22,4	19,59	93,99	563,5
Обед											
19	Салат из свежих помидоров	100	2,3	6,8	5,8	138	100	2,3	6,8	5,8	138
124	Щи со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	250/10	5,25	6,63	10,37	139,35
451	Котлета мясная	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3
516	Макароны с маслом	150	5,4	5,9	34,95	191,25	180	6,48	7,1	41,94	229,5
	Сок	200	0,4	0,2	23,8	97,76	200	0,4	0,2	23,8	97,76
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Мандарины	100	0,8	0,8	7,5	38	100	0,8	0,2	7,5	38
	Соль йодир.										
	Итого:		25,38	28,5	117,31	870,61		28,77	31,77	127,88	963,51
	Всего:		46	46,19	202,7	1399,66		51,17	51,36	221,87	1527,01

День: 6

Возрастная категория		6-10 лет					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
340	Омлет натуральный	110	6,76	1095	8,76	153,85	165	10,13	16,4	13,1	230,8
	Сыр	20	5,26	6	0	65,11	20	5,26	6	0	65,11
	Хлеб ржан.пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
639	Компот из св фруктов	1/200	0	0	20,2	79,8	1/200	0	0	20,2	79,8
	Пряник	30	1,6	3,6	23,4	126,6	30	1,6	3,6	23,4	126,6
	Итого:		15,66	1104,99	65,92	485,66		19,03	26,39	70,26	562,61
	Обед										
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,3	2	5,8	67	100	1,3	2	5,8	67
110	Борш со сметаной	200/10	3,6	7,97	19,9	127,04	250/10	4,5	9,96	24,88	158,8
436	Жаркое по домашнему	230	15,3	19,9	43,7	374	280	18,6	24,2	53,3	455,3
640	Кисель+вит.С	1/200	0	0	26	86	1/200	0	0	26	86
	Хлеб ржан.пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	100	1,5	0,5	21	96
	Соль йодир.										
	Итого:		25,78	31,15	143,52	870,64		29,98	37,44	158,1	983,7
	Всего:		41,44	1136,14	209,44	1356,3		49,01	63,83	228,36	1546,31

День: 7

Возрастная категория		6-10 лет					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
366	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/30	14,84	14,29	38,5	412,8	200/50	19,78	19,05	51,3	573,3
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	20	1,5	1,96	14,88	98,3
	Йогурт	150	3,2	1,5	12,8	117	150	3,2	1,5	12,8	117
1009	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	200	0	0	19	56
	Итого:		19,54	17,75	85,18	684,1		24,48	22,51	97,98	844,6
	Обед										
22	Салат овощной (помидоры, сладкий перец)	100	1,8	2,1	5,6	73	100	1,8	2,1	5,6	73
132	Рассольник со сметаной	200/10	2,75	9,2	11,16	149	250/10	3,43	11,5	13,95	186,25
383	Рыба запеченая	80	12,96	8,74	0	184	100	16,2	10,92	0	230
520	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	200	6,5	6,38	29,2	202
	Сок фруктовый	200	0,6	0	29	92	200	0,6	0	29	92
	Хлеб ржан.пшени.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	100	0,9	0,2	8,1	43
	Соль йодир.										
	Итого:		27,99	26,12	102,88	813,1		33,51	31,88	112,97	946,85
	Всего:		47,53	43,87	188,06	1497,2		57,99	54,39	210,95	1791,45

День: 8

Возрастная категория		6-10 лет					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
492	Плов с курицей	180	13,68	11,7	27,15	297	200	15,2	13	30,17	330
	Хлеб ржан.пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
693	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	200	3,1	3,4	20,09	137
	Вафли	20	0,3	4,06	17,15	84,17	30	0,45	6,09	25,72	126,26
	Итого:		19,12	19,55	78,76	578,47		20,79	22,88	89,54	653,56
	Обед										
43	Салат из свежей капусты(нов. урожай)	100	1,55	5,1	4,8	72,4	100	1,55	5,1	4,8	72,4
149	Суп рыбный	200	3,6	6,2	17,3	185	250	4,5	7,75	21,63	231,25
451	Биточки мясные	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3
516	Макароны с маслом	150	5,4	5,9	34,95	191,25	200	7,3	7,9	46,6	255
639	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	1/200	0	0	20,2	79,8
	Хлеб ржан.пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	100	0,4	0,3	10,3	47
	Соль йодир.										
	Итого:		23,23	27	124,51	869,65		27,29	31,89	142	1006,35
	Всего:		42,35	46,55	203,27	1448,12		48,08	54,77	231,54	1659,91

День: 9

Возрастная категория		6-10 лет					11-18 лет				
№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
311	Каша молочная с маслом	200/5	5,7	8,5	32,6	182,6	250/5	7,12	10,6	40,75	228,25
337	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,24	62,8	1	5,1	4,6	0,24	62,8
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	200	0,2	0	15,6	56
	Хлеб ржан.пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
3	Сыр	20	5,26	6	0	65,11	30	7,89	9	0	97,7
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	50	3,8	1,2	26,4	132
	Итого:		22,1	20,69	88,4	558,81		26,15	25,79	96,55	637,05
	Обед										
40	Салат витаминный	100	2,6	5	3,1	69	100	2,6	5	3,1	69
110	Борщ со сметаной	200/10	3,6	7,97	19,9	127,04	250/10	4,5	9,96	24,88	158,8
437	Гуляш мясной	80	10,96	7,88	0	193	100	13,7	9,85	0	241,2
520	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	200	6,5	6,38	29,2	202
640	Кисель +вит.С	1/200	0	0	26	86	1/200	0	0	26	86
	Хлеб ржан.пшен	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	100	0,8	0,2	7,5	38
	Соль йодир.										
	Итого:		26,94	26,93	105,52	785,14		32,18	32,17	117,8	915,6
	Всего:		49,04	47,62	193,92	1343,95		58,33	57,96	214,35	1552,65

День: 10

Возрастная категория		6-10 лет					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
334	Макароны запеченные с сыром	150	12,96	15,52	42	370,1	200	17,28	20,69	56	493,5
693	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	200	3,1	3,4	20,9	137
	Хлеб ржан.пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Итого:		18,1	19,31	76,46	567,4		22,42	24,48	90,46	690,8
Обед											
16	Салат из свежих огурцов	80	0,96	3,2	2,16	41,6	100	1,2	4	2,7	52
132	Рассольник со сметаной	200/10	2,75	9,2	11,16	149	250/10	3,43	11,5	13,95	186,25
89	Бефстроганов	80/50	24,24	26,32	4,8	336,8	100/75	30,3	32,9	6	421
134	Капуста тушеная	180	3,9	5,9	16,97	136,17	230	4,99	7,5	21,69	174
639	Компот из сухофр.+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	1/200	0	0	20,2	79,8
	Хлеб ржан.пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	100	0,4	0,3	10,3	47
	Соль йодир.										
	Итого:		36,33	45,7	92,71	910,97		44,4	56,98	101,96	1080,65
	Всего:		54,43	65,01	169,17	1478,37		66,82	81,46	192,42	1771,45