

«Утверждаю»

Директор школы



Ципер Н.А.

Примерное цикличное 10-ти дневное меню рационов питания для обучающихся в
МБОУ Ярцевская СОШ №12.

Обеды.



№ рец.	Возрастная категория	6-10 лет						11-18 лет								
		Выход,г		Пищевые вещества		Энергетическая	Выход,г		Пищевые вещества		Энергетическая					
		3	4	Б	Ж		У	6	7	8		Б	Ж	У	10	11
1	2	1 день														
Обед																
10	Салат из зеленого горошка	80	2,4	4,2	5	66,9	100	5,2	6,3	83,6						
162	Суп картофельный с клетками	200	5,7	5,2	14,1	94,8	250	7,1	6,5	17,7	118,4					
436	Жаркое по домашнему	240	27,5	7,5	22	265	280	32,1	8,72	25,61	309,2					
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	200/7	0,3	0	15,2	60					
	Хлеб пшеничный	80	4,9	1,7	33,4	171,5	90	5,5	1,9	37,6	192,34					
	Банан	200	1,6	0,4	15	76	200	1,6	0,4	15	76					
	Итого:		42,40	19,00	104,70	734,20		49,60	22,72	117,41	839,54					
2 день																
Обед																
12	Салат из кукурузы консервиров.	80	2,3	4,9	6,4	79,4	100	2,9	6,18	8	99,3					
132	Рассольник ленинградский	200	5,7	13,2	1,2	145,6	250	7,1	16,5	1,5	182					
304	Плов с курицей	220	15,2	13	30,2	330	250	20,3	17	35,7	377					
	Сок фруктовый	200	0	0	23	92	200	0	0	23	92					
	Хлеб пшеничный	80	4,9	1,7	33,4	171,5	90	5,5	1,9	37,6	192,34					
	Итого:		28,10	32,80	94,20	818,50		35,80	41,58	105,80	942,64					
3 день																
Обед																
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/20	6,8	11	12,6	168,2	30/5/20	6,8	11	12,6	168,2					
87	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133,8	250	8,6	8,4	14,3	167,3					
694	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,5	164,7	200	4,1	6,4	27,3	183					
591	Гуляш из мяса говядина	120	19,7	17,9	4,8	168,2	150	23,8	19,5	5,7	203					
	Хлеб пшеничный	80	4,9	1,7	33,4	171,5	90	5,5	1,9	37,6	192,34					
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	200	0,04	0	24,76	94,2					
	Итого:		42,04	43,10	111,56	900,60		48,84	47,20	122,26	1008,04					



№ рец.	Возрастная категория	6-10 лет						11-18 лет					
		Выход,г		Пищевые вещества		Энергетическая		Выход,г		Пищевые вещества		Энергетическая	
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У
1	2	3	5	6	7	8	9	11	12	13	14		
4 день													
Обед													
41	Салаг из моркови	80	0,8	7,1	3,4	92,4	100	1	8,9	4,25	115,5		
208	Суп картофельный с макарон издел	200	2,7	5,8	18,6	112	250	2,7	2,8	17,1	104,8		
336	Капуста тушёная	150	2,8	6,5	5,5	88,2	200	3,7	8,6	46	284,7		
608	Котлета	80	12,4	9,2	12,6	183	100	15,6	11,6	15,7	228,8		
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	200/7	0,3	0	15,2	60		
	Хлеб пшеничный	80	4,9	1,7	33,4	171,5	90	5,5	1,9	37,6	192,3		
	Яблоко	100	0	0,4	9,8	47	100	0	0,4	9,8	47		
	Итого:		23,9	30,7	98,5	754,1		28,8	34,2	145,65	1033,1		
5 день													
Обед													
43	Салаг из белокочанной капусты	80	1,6	3,6	7,3	68	100	2	4,5	9,2	85		
187	Щи из капусты	200	1,4	3,9	6,8	67,8	250	1,75	4,89	8,49	84,75		
320	Овощи отварные с маслом	150	1,4	3,9	7,3	79,7	200	1,9	5,2	9,7	106,3		
348	Рыба тушёная в сметанном соусе	120	5,7	6	3,3	111,4	150	7,1	7,5	4,1	139,2		
693	Какао со ступённым молоком	200	3,1	3,4	20,9	137	200	3,1	3,4	20,09	137		
	Хлеб пшеничный	80	4,9	1,7	33,4	171,5	90	5,5	1,9	37,6	192,34		
	Итого:		18,10	22,50	79,00	635,40		21,35	27,39	89,18	744,59		



№ рец.	Возрастная категория	6-10 лет						11-18 лет								
		Прием пищи, наименование блюда			Пищевые вещества			Энергетическая			Пищевые вещества			Энергетическая		
		Выход, г	Б	Ж	У	Б	Ж	У	ккал	ккал	Выход, г	Б	Ж	У	ккал	ккал
1	2	3	5	6	7	8	9	11	12	13	14					
6 день																
Обед																
12	Салат из кукурузы консервиров.	80	2,3	4,9	6,4	79,4	100	2,9	6,18	8	99,3					
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,9	100,2	82	250	1,8	4,9	125,3	102,5					
125	Картофель отварной	150	3,8	9,8	25,4	204	200	5,1	13,1	33,9	27,2					
637	Птица отварная	80	16,9	10,9	0	165	100	21,1	13,6	0	206,3					
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	200	0,04	0	24,76	94,2					
	Яблоко	100	0	0,4	9,8	47	100	0	0,4	9,8	47					
	Хлеб пшеничный	80	4,9	1,7	33,4	171,5	90	5,5	1,9	37,6	192,34					
	Итого:		29,44	31,6	199,96	843,1		36,44	40,08	239,36	768,84					
7 день																
Обед																
34	Салат из свеклы с зел. горошком	80	1,33	3,34	6,55	61,68	100	1,66	4,18	8,19	77,1					
208	Суп картофельный с макарон издел	200	2,7	5,8	18,6	112	250	2,7	2,8	17,1	104,8					
367	Рис отварной с овощами	150	3,4	5,5	25,5	188,6	200	4,4	7,2	33,9	251,4					
255	Рыбные биточки	80	10,6	3,8	7,7	107	100	13,3	4,7	9,6	133,8					
	Сок фруктовый	200	0	0	23	92	200	0	0	23	92					
	Хлеб пшеничный	80	4,9	1,7	33,4	171,5	90	5,5	1,9	37,6	192,34					
	Итого:		22,93	20,14	114,75	732,78		27,56	20,78	129,39	851,44					
8 день																
Обед																
41	Салат из моркови	80	0,8	7,1	3,4	92,4	100	1	8,9	4,25	115,5					
87	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133,8	250	8,6	8,4	14,3	167,3					
4	Капша рассыпчатая гречневая	150	3,23	5,22	34,74	223,2	180	4,41	6,96	46,32	245,1					
608/587	Котлета мясные с томатным соусом	110	13,15	19,62	13,78	368,25	130	16,35	24,28	16,62	455,25					
692	Кофейный напиток	200	1,8	1,75	14,11	71,8	200	1,8	1,75	14,11	71,8					
	Хлеб пшеничный	80	4,9	1,7	33,4	171,5	90	5,5	1,9	37,6	192,34					
	Итого:		30,78	42,09	110,93	1060,95		37,66	52,19	133,2	1247,29					



№ реп.	Возрастная категория	6-10 лет						11-18 лет											
		Выход,г		Пищевые вещества		Энергетическая		Выход,г		Пищевые вещества		Энергетическая							
		3	5	Б	Ж	У	7	8	9	Б	Ж	У	13	14					
1	2																		
		9 день																	
		Обед																	
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/20	6,8	11	12,6	168,2	30/5/20	6,8	11	12,6	168,2								
132	Рассольник ленинградский	200	5,7	13,2	1,2	145,6	250	7,1	16,5	1,5	182								
443	Плов с мясом говядина	200	14,4	7,9	25,2	233,3	250	13,5	9,8	31,5	291,7								
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	200/7	0,3	0	15,2	60								
	Хлеб пшеничный	80	4,9	1,7	33,4	171,5	90	5,5	1,9	37,6	192,34								
	Банан	200	1,6	0,4	15	76	200	1,6	0,4	15	76								
	Итого:		33,7	34,2	102,6	854,6		34,8	39,6	113,4	970,24								
		10 день																	
		Обед																	
43	Салат из белокочанной капусты	80	1,6	3,6	7,3	68	100	2	4,5	9,2	85								
214	Свекольник	200	1,5	3,2	8,5	68,6	250	1,9	4	10,6	85,8								
688	Макаронны с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14								
591	Гуляш из мяса говядина	120	19,7	17,9	4,8	168,2	150	23,8	19,5	5,7	203								
	Хлеб пшеничный	80	4,9	1,7	33,4	171,5	90	5,5	1,9	37,6	192,34								
	Сок фруктовый	200	0	0	23	92	200	0	0	23	92								
	Итого:		33,22	30,92	103,45	736,75		39,82	35,32	117,83	860,28								