

«Утверждаю»

Директор школы

Ритцер Н.А.



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



№ рсц.	Возрастная категория	6-10 лет						11-18 лет						
		Выход,г			Пищевые вещества			Выход,г			Пищевые вещества			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1 день														
	Завтрак													
424	Яйцо отварное 1шт	1/60	5,1	4,6	0,3	63	1/60	5,1	4,6	0,3	63			
2	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/20	1,65	4,26	28,88	165,25	30/5/25	2,06	5,32	36,1	202,56			
297	Каша молочная с маслом (Дружба)	200/5	6,2	8,6	42,7	284,3	250/5	7,75	10,75	53,4	355,38			
693	Какао со ступеным молоком	200	3,1	3,4	20,9	137	200	3,1	3,4	20,09	137			
	Хлеб пшеничный	70	4,29	1,49	29,26	150,08	80	4,9	1,71	33,44	171,52			
	Яблоко	1/160	0,6	0,6	14,7	70,5	1/160	0,6	0,6	14,7	70,5			
	Итого:		20,94	22,95	136,74	870,13		23,51	26,38	158,03	999,96			
2 день														
	Завтрак													
43	Салат из свежей капусты(нов. урож.)	80	1,6	3,6	7,34	68	100	2	4,5	9,17	85			
4	Гречка отварная	150	3,23	5,22	34,74	223,2	180	4,41	6,96	46,32	245,1			
462/587	Тефтели мясные с томатным соусом	110	13,15	19,62	13,78	368,25	130	16,35	24,28	16,62	455,25			
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	200/7	0,3	0	15,2	60			
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,08	128,64	80	4,9	1,71	33,44	171,52			
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	20	1,5	1,96	14,88	98,3			
	Итого:		23,46	31,68	111,02	946,39		29,46	39,41	135,63	1115,17			
3 день														
	Завтрак													
688	Макароны с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14			
492/600	Курица, тушенная в сметанном соусе	110	18,34	11,2	3,5	194,6	130	20,96	12,8	4	222,4			
	Сок фруктовый	200	0	0	23	92	200	0	0	23	92			
	Хлеб пшеничный	70	4,29	1,49	29,26	150,08	80	4,9	1,71	33,44	171,52			
	Итого:		28,15	17,21	82,21	605,13		32,48	19,93	92,17	688,06			



№ рец.	Возрастная категория	6-10 лет						11-18 лет						
		Пищевые вещества			Выход, г	Энергетическая ценность		Пищевые вещества			Выход, г	Энергетическая ценность		
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	Б	Ж		У		
1	2	3	5	6	7	8	9	11	12	13	14			
		4 день												
	Завтрак													
469	Творожная запеканка со сгущенным	150/30	14,84	14,29	38,5	412,8	180/50	19,78	19,05	51,3	573,3			
	Яблоко	1/160	0,6	0,6	14,7	70,5	1/160	0,6	0,6	14,7	70,5			
692	Кофейный напиток	200	1,8	1,75	14,11	71,8	200	1,8	1,75	14,11	71,8			
	Итого:		17,24	16,64	67,31	555,1		22,18	21,4	80,11	715,6			
		5 день												
	Завтрак													
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			
436	Жаркое по домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265	280	32,1	8,72	25,61	309,2			
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	200	0,04	0	24,76	94,2			
8	Хлеб пшеничный	70	4,29	1,49	29,26	150,08	80	4,9	1,71	33,44	171,52			
	Итого:		33,19	12,30	82,52	570,96		38,70	14,61	92,00	652,02			



№ рец.	Возрастная категория	6-10 лет						11-18 лет					
		Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У			
1	2	3	5	6	7	8	9	11	12	13	14		
			6 день										
	Завтрак												
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/20	6,79	10,94	12,61	168,22	30/5/20	6,79	10,94	12,61	168,22		
4	Каша молочная с маслом	200/5	6,2	8,6	42,7	284,3	250/6	7,75	10,75	53,4	355,38		
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	200	0,3	0	15,2	60		
	Вафли	20	0,3	4,06	17,15	84,17	20	0,3	4,06	17,15	84,17		
8	Хлеб пшеничный	70	4,29	1,49	29,26	150,08	80	4,9	1,71	33,44	171,52		
	Итого:		17,58	21,03	99,77	662,6		19,74	23,4	114,65	755,12		
			7 день										
	Завтрак												
424	Яйцо отварное 1шт	1/60	5,1	4,6	0,3	63	1/60	5,1	4,6	0,3	63		
304	Плов с курицей	220	15,2	13	30,2	330	250	20,3	17	35,7	377		
692	Кофейный напиток	200	1,8	1,75	14,11	71,8	200	1,8	1,75	14,11	71,8		
8	Хлеб пшеничный	70	4,29	1,49	29,26	150,08	80	4,9	1,71	33,44	171,52		
	Итого:		26,39	20,84	73,87		22446	32,1	25,06	83,55	683,32		
			8 день										
	Завтрак												
469	Творожная запеканка со стуженым	150/30	14,84	14,29	38,5	412,8	180/50	19,78	19,05	51,3	573,3		
	Банан	1/160	1,6	0,53	22,4	102,67	1/200	3	1	42	192		
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	200	0,04	0	24,76	94,2		
	Итого:		16,48	14,82	85,66	609,67		22,82	20,05	118,06	859,5		



№ рец.	Возрастная категория	6-10 лет						11-18 лет					
		Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
				Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1	2		3	5	6	7	8	9	11	12	13	14	
		9 день											
	Завтрак												
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	200	4,08	6,4	27,26	183		
234	Котлета рыбная запеченная	120	14	8,74	0,5	184	140	16,2	10,92	0,8	230		
	Сок фруктовый	200	0	0	23	92	200	0	0	23	92		
8	Хлеб пшеничный	70	4,29	1,49	29,26	150,08	80	4,9	1,71	33,44	171,52		
	Итого:		21,96	15,99	77,29	590,78		25,18	19,03	84,5	676,52		
		10 день											
	Завтрак												
200	Капуста туш. с мясом	250	24,63	18,75	17,13	336,25	280	27,58	21	19,11	376,6		
693	Какао со ступенным молоком	200	3,1	3,4	20,9	137	200	3,1	3,4	20,09	137		
8	Хлеб пшеничный	70	4,29	1,49	29,26	150,08	80	4,9	1,71	33,44	171,52		
	Итого:		18,1	23,64	67,29	623,33		35,58	26,11	72,64	685,12		