

Утверждаю

Директор МБОУ Подтесовская

СОШ №46

В.К.Павина

09.01.2024

Примерное цикличное 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 кукурузная с маслом	200/5	7,3	8,2	35,3	141,55	250/10	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.	30	2,04	0,39	13	49,3	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
483	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	132	50	3,8	1,2	17,4	132
	Итого:	505	20,62	17,69	84,83	518,05	560	22,4	19,59	93,99	563,5
Обед											
43	Винегрет	100	1,35	6,16	7,69	91,6	100	1,35	6,16	7,69	91,6
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	100/50	20,48	21,52	2,4	351	100/80	33	34,4	3,8	562
508	Гречка отварная	150	4,9	4,79	21,9	121,5	200	6,5	6,38	29,2	162
127	Компот из свежемор.ягод	200	0	0	12	50	200	0	0	12	50
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Соль йодир.										
	Итого:	860	38,61	39,85	87,11	852,44	990	54,68	55,97	99,81	1133,38
	Всего:		59,23	57,54	171,94	1370,49		77,08	75,56	193,8	1696,88

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	100	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
	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	200	0,3	0	6,7	32,6	200	0,3	0	6,7	32,6
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:	580	18,54	20,69	58,31	508,45		23,12	26,59	66	596,40
	Обед										
16	Салат из моркови	100	0,77	7,07	6,37	92,4	100	0,77	7,07	6,37	92,4
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
283	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	9,3	16,5	12,6	234,9	120	14,76	12,6	44,8	352
	Картофельное пюре	150	4,88	7,35	19,5	151,5	200	5,88	9,3	21,3	154,9
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
	Итого:		23,23	37	94,09	790,6		30,74	36,25	130,16	938,95
	Всего:		41,77	57,69	152,4	1299,05		53,86	62,84	196,16	1535,35

День: 3

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										
177	Каша «Дружба» (из смеси рисовой и пшеничной)	200	6,81	10,98	29,43	255,95	200	10,44	11,11	41,3	307
686	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	32,6	200	0,3	0	6,7	32,6
337	Яйцо отварное 1шт	50	5,1	4,6	0,3	63	50	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
483	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	132	50	3,8	1,2	17,4	132
	Итого:	530	18,1	12,57	67,09	480,85	510	16,58	12,7	78,96	531,9
	Обед										
43	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,1	4,8	72,4	100	1,55	5,1	4,8	72,4
779	Суп картофельный с клецками	200	1,68	4,2	12,32	88,62	250/10	3,43	11,5	13,95	186,25
100	Курица отварная	100	11,97	13,68	1,25	203,98	100/75	30,3	32,9	6	421
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.пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Соль йодир.										
	Итого:	770	24,78	28,86	96,39	729,1		46,46	56,66	110,07	1094,25
	Всего:		42,88	41,43	163,48	1209,95		63,04	69,36	189,03	1626,15

День: 4

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										
451	Котлета мясная	100/50	9,46	10,06	11,35	209,3	100/50	9,46	10,06	11,35	209,3
520	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	200	6,5	6,38	29,2	202
136	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,4	200	0,2	0	6,5	26,4
	Хлеб ржан.пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	1/100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	580	12,1	10,85	41,21	485,5		12,1	10,85	41,21	485,5
	Обед										
40	Винегрет	100	1,35	6,16	7,69	91,6	100	1,35	6,16	7,69	91,6
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)	100	16,95	5,74	3,5	248,25	100	16,95	5,74	3,5	248,25
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
	Соль йодир.										
	Итого:	820	28,83	29,58	108,47	888,35		30,23	29,92	127,23	930,27
	Всего:		40,93	40,43	149,68	1373,85		42,33	40,77	168,44	1415,77

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
693	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	200	3,1	3,4	20,09	137
483	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	132	50	3,8	1,2	17,4	132
	Итого:	500	20,88	19,09	87,16	546,65		22,66	20,99	94,95	581,1
	Обед										
16	Огурцы свежие (или соленые)	1/100	0,8	0,1	2,6	14	1/100	0,8	0,1	2,6	14
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	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	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 фруктовый	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
	Соль йодир.										
	Итого:	830	24,34	22,34	108,12	735,31		26,47	24,87	117,18	801,51
	Всего:		45,22	41,43	195,28	1281,96		49,13	45,86	212,13	1382,61

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	200/30	14,84	14,29	38,5	412,8	200/50	19,78	19,05	51,3	573,3
445	Сдоба майская	80	6,4	5,6	37,4	304	80	6,4	5,6	37,4	304
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	32,6	200	0,3	0	6,7	32,6
	Итого:	510	21,54	19,89	82,6	749,4		26,48	24,65	95,4	909,9
	Обед										
22	Винегрет	100	1,35	6,16	7,69	91,6	100	1,35	6,16	7,69	91,6
132	Рассольник со сметаной	200/10	2,75	9,2	11,16	159	250/10	3,43	11,5	13,95	186,25
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	62,5	100	7,65	1,01	3,18	52,5
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.пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Соль йодир.										
	Итого:	820	21,33	22,25	100,05	677,2		23,61	25,83	110,14	744,95
	Всего:		42,87	42,14	182,65	1426,6		50,09	50,48	205,54	1654,85

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	200	15,2	15,6	44,5	348	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
686	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	32,6	200	0,3	0	6,7	32,6
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	100	0,8	0,2	7,5	38
	Пряник	50	2,5	2	7,5	175	50	2,5	2	7,5	175
	Итого:	530	20,84	18,19	79,76	653,9		20,84	15,59	65,43	635,9
	Обед										
43	Салат из свежей капусты	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	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	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
372	Напиток из свежих плодов (яблоко)+вит.С	1/200	0,16	0,16	23,88	97,6	1/200	0,4	0,1	17,3	70
	Хлеб ржан.пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Соль йодир.										
	Итого:	860	24,25	28,2	119,4	867,15		27,29	31,69	128,8	949,55
	Всего:		45,09	46,39	199,16	1521,05		48,13	47,28	194,23	1585,45

День: 9

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 пшеничная с маслом	200/5	4,7	8,5	32,6	182,6	250/5	7,12	10,6	40,75	228,25
337	Яйцо отварное	50	5,1	4,6	0,24	62,8	50	5,1	4,6	0,24	62,8
	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
483	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	132	50	3,8	1,2	17,4	132
	Итого:	530	18,74	18,09	84,7	574,7		21,16	20,19	92,04	620,35
	Обед										
40	Салат из вареной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	100	1,43	6,09	8,36	93,9
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	100	13,7	9,85	0	241,2	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
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
	Соль йодир.										
	Итого:	820	27,71	29,79	97,48	814,04		30,21	33,06	109,76	896,3
	Всего:		46,45	47,88	182,18	1388,74		51,37	53,25	201,8	1516,65

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										
	Гуляш из куриной грудки	100	12,2	2,4	2,6	83,1	100	12,2	2,4	2,6	83,1
520	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	200	6,5	6,38	29,2	202
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2	19,13	119,4	200	2,84	2	19,13	119,4
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	100	0,8	0,2	7,5	38
	Хлеб ржан.пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Пряник	50	2,5	2	37	175	50	2,5	2	37	175
	Итого:	580	18,1	9,49	91,59	492,05		13,88	10,77	98,89	556,7
	Обед										
16	Огурцы свежие (или соленые)	60	0,8	0,1	2,6	14	1/100	0,8	0,1	2,6	14
171	Суп с крупой	200/10	2,24	7,14	23,94	168,42	250/10	3,43	11,5	24,95	186,25
322	Фрикадельки паровые	100	21,3	18,9	10,2	295,5	100	21,3	18,9	10,2	295,5
134	Капуста тушеная	180	3,9	5,9	16,97	136,17	230	4,99	7,5	21,69	174
	Сок фруктовый	200	0,6	0	29	92	200	0,6	0	29	92
	Хлеб ржан.пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Соль йодир.										
	Итого:	850	32,92	32,82	109,83	826,69		35,2	38,78	115,56	882,35
	Всего:		51,02	42,31	201,42	1318,74		49,08	49,55	214,45	1439,05

День: 11

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										
120	Суп молочный	200	5,6	5,4	15,4	129,2	200	5,6	5,4	15,4	129,2
3	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	20	4,64	5,9	0	75,8
686	Чай с сахаром	200	3,1	3,4	20,9	137	200	3,1	3,4	20,09	137
	Хлеб ржан.пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
483	Сдоба майская	80	5,4	5,6	37,4	304	80	5,4	5,6	37,4	304
	Итого:	530	16,14	14,79	87,26	488,2		16,14	14,79	86,45	630,5
	Обед										
16	Салат из моркови	100	0,77	7,07	6,37	92,4	100	0,77	7,07	6,37	92,4
110	Борщ 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	240	15,3	19,9	43,7	374	280	18,6	24,2	53,3	455,3
204	Компот из свежих плодов +вит.С	1/200	0,4	0,1	17,3	70	1/200	0,4	0,1	17,3	70
	Хлеб ржан.пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Соль йодир.										
	Итого:	810	24,15	35,82	114,39	784,04		28,35	42,11	128,97	897,1
	Всего:		40,29	50,61	201,65	1272,24		44,49	56,9	215,42	1527,6
	Всего:		56,43	65,4	288,91	1760,44		60,63	71,69	301,87	2158,1

День: 12

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	Жаркое по - домашнему	200	16,4	15,8	36,8	336,1	230	20,4	15,8	20,5	306,1
686	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	32,6	200	0,3	0	6,7	32,6
	Хлеб ржан.пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	1/100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	530	18,1	16,59	66,86	476		23,14	16,59	50,56	446
	Обед										
22	Винегрет	100	1,35	6,16	7,69	91,6	100	1,35	6,16	7,69	91,6
132	Рассольник со сметаной	200/10	2,75	9,2	11,16	149	250/10	3,43	11,5	13,95	186,25
282	Котлета куриная	90/50	24,24	26,32	4,8	336,8	100/75	30,3	32,9	6	421
508	Гречка отварная	150	4,9	4,79	21,9	121,5	200	6,5	6,38	29,2	162
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
	Соль йодир.										
	Итого:	860	37,32	47,25	92,87	899,3		45,66	57,72	104,16	1061,25
	Всего:		55,42	63,84	159,73	1375,3		68,8	74,31	154,72	1507,25