

Утверждаю:
 Директор МБОУ
 «Светлозерская СШ»
 Шохина В.В.
 « 21 » августа 2020 г.

**Примерный пятнадцатидневный циклический рацион питания учащихся
 в возрасте 12 лет и старше в осенне – зимний период 2020 - 2021 гг.
 МБОУ «Светлозерская СШ»**

1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
49	Салат Витаминный	100	4,14	8,02	10,9	198,93	0,14	19	0,37	52,2	112	42	1,8
106	Суп с рыбными фрикадельками	250	2,19	2,22	15,4	106	0,12	11	-	24,2	71,1	29	1,1
293	Кура жареная	105	23,36	26,6	0,08	3334	0,06	1,4	93,6	45,9	231	25	1,1
202	Макароны отварные	200	7,55	0,89	42,6	208,4	0,08	-	-	14,9	49,6	11	1,1
345	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,9	122,6	0,01	28	-	23,7	18,4	13	0,7
Пр	Хлеб	80	5,28	0,96	13,9	152	0,12	-	-	23,2	72,8	18	1,4
ИТОГО:		935	43,04	38,9	112	4121,9	0,53	59,4	94	184	555	138	7,2

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
55	Салат из отварн.свеклы с огурцом соленым	100	1,42	6,08	6,28	85	0,03	5,95	-	30,7	39,5	19	1,1
102	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,3	134,75	0,23	5,81	-	38,1	87,2	35	2
276	Рулет я яйцом и луком	102	12	9,76	9,26	173	0,08	3,06	41	30,3	136	25	1,4
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,9	279,6	0,03	-	-	1,82	81,3	22	0,7

346	Компот из мандарин	200	0,4	0,1	33,7	138,8	0,03	7,6	-	23,5	8,5	6,6	0,1
пр	Хлеб	80	5,28	0,96	13,9	152	0,12	-	-	23,2	72,8	18	1,4
833	Соус томатный	30	0,23	0,67	1,83	14,2	0,01	0,48	0,003	2,11	3,94	1,6	0,1
ИТОГО:		962	29,7	30	130	977,4	0,53	22,9	41	150	429	127	6,8

3 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
23	Салат из помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,4	-	17,6	32,9	18	0,8
88	Щи с капустой свежей	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,5	-	43,3	48,6	22	0,8
280 331	Фрикадельки мясные в томатном соусе	100	14	15,7	18,3	269,33	0,09	1,29	64	45,3	159	34	1,4
302	Греча отварная	200	11,5	8,12	51,5	325	-	-	1,5	19,6	29,5	1,9	1,6
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,4	2	22,4	116	0,02	-	0,1	34	45	7	-
пр	Хлеб	80	5,28	0,96	13,9	152	0,12	-	-	23,2	72,8	18	1,4
ИТОГО:		930	35,1	37,9	119	1026,2	0,35	40,2	65,6	183	388	101	6

4 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,5	-	37,4	27,6	15	0,5
96	Рассольник	250	2,02	6,11	12	107,3	0,09	8,38	-	29,2	56,7	24	0,9
227	Треска припущенная с овощами	100	5,54	0,23	2,36	33,75	0,03	0,76	2,5	9	56,6	7,1	0,4
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,3	183	0,19	24,2	-	49,3	116	37	1,4

342	Компот из яблок	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	16	11	9	2,2
Пр	Хлеб	80	5,28	0,96	13,9	152	0,12	-	-	23,2	72,8	18	1,4
ИТОГО:		930	18,7	19,2	74,4	610,5	0,49	75,8	2,5	164	341	110	6,8

5 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ со свежей капустой	250	1,81	4,91	125	102,5	0,05	10,3	-	44,4	53,2	26	1,2
255	Печень по - строгановски	100	13,3	11,2	3,52	185	0,2	8,45	5782	33,2	239	17	5
202	Макароны отварные	200	7,55	0,89	42,6	208,4	0,08	-	-	14,9	49,6	12	1,1
399	Блинчики с молоком сгущ.	120	6,52	3,71	40,5	221	0,24	1,73	-	83,5	-	25	1,8
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб	80	5,28	0,96	13,9	152	0,12	-	-	23,2	72,8	18	1,4
ИТОГО:		950	34,6	21,7	241	930,9	0,69	23,3	5782	213	419	100	11

6 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	-	24,3	44	31	1,1
102	Суп фасолевый	250	5,49	5,28	16,3	134,75	0,23	5,81	-	38,1	87	35	2
302	Греча отварная	200	11,5	8,12	51,5	325	-	-	1,5	19,6	30	1,9	1,6
260	Гуляш и говядины	100	14,6	16,8	2,89	221	0,03	0,92	-	21,8	154	22	3,1
342	Компот из яблок	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	16	11	9	2,2

пр	Хлеб	80	5,28	0,96	13,9	152	0,12	-	-	23,2	73	18	1,4
ИТОГО:		930	38,4	31,7	103	920,2	0,46	23	1,5	143	399	117	11,4

7 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи со свежей капустой	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,5	-	43,3	47,6	22	0,8
234	Котлета рыбная (минтай)	100	8,6	7	12	145	0,06	0,43	19	55,2	124	28	1
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,9	279,6	0,03	-	-	1,82	81,3	22	0,7
401	Оладьи с молоком сгущ.	170	13	12,5	72,6	454	0,24	0,75	-	189	-	56	33
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32	132,8	0,02	0,73	-	32,5	23,4	17	0,7
пр	Хлеб	80	5,28	0,96	13,9	152	0,12	-	-	23,2	72,8	18	1,4
326	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,14	0,01	0,1	9	19,8	15,3	2,8	0,1
ИТОГО:		1030	34,8	34,2	190	1273,3	0,54	20,5	28	365	364	166	38

8 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты с луком зеленым	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,9	-	44,7	24,7	13	0,5
103	Суп с макаронными изд.	250	2,69	2,84	17,1	104,8	0,11	8,25	-	24,6	66,7	27	1,1
263	Рагу с мясом	300	20	51,5	29,4	648	0,7	10,5	-	36,8	298	75	3,7
346	Компот из апельсин	200	0,45	0,1	34	141,2	0,02	12	-	23	11,5	7,6	0,2
пр	Хлеб	80	5,28	0,96	13,9	152	0,12	-	-	23,2	72,8	18	1,4
ИТОГО:		930	29,8	60,5	103	1131,9	0,97	65,6	-	152	474	141	6,9

9 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
27	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,75	74,2	0,05	16,8	-	18,7	34,6	16	0,7
96	Рассольник	250	2,02	6,11	12	29,15	0,09	8,38	-	29,2	56,7	24	0,9
268	Биточки из свинины	100/5	12,3	31,9	12,6	389,5	0,34	4,09	38	11	147	30	1,9
202	Макароны отварные	200	7,55	0,89	42,6	208,4	0,08	-	-	14,9	49,6	12	1,1
345	Компот из ягод	200	0,52	0,18	28,9	122,6	0,01	27,6	-	23,7	18,4	13,1	0,7
пр	Хлеб	80	5,28	0,96	13,9	152	0,12	-	-	23,2	72,8	17,6	1,4
331	Соус сметанно - томатный	30	0,53	1,5	2,11	24,03	0,01	0,4	10	8,77	8,81	2,94	0,1
ИТОГО:		965	29,2	47,7	116	999,9	0,7	57,3	48	129,5	388	116	6,8

10 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
70	Овощи соленые	50	1	0,4	2,3	21	-	5	-	11,5	0,3	7	-
101	Суп с крупой рисовой	250	1,98	2,74	14,6	90,75	0,1	8,25	-	23,1	62,6	25	0,9
321 312	Гарнир сложный (капуста туш., пюре карт.)	200	5,98	8,34	33,2	229,3	0,22	64,5	0,2	95,9	147	58	1,9
278	Тефтели из свинины	80	18,7	21,5	163	344,7	0,3	2,08	25	44,4	121	25	7,4
346	Компот из мандарин	200	0,4	0,1	33,7	138,8	0,03	7,6	-	23,5	8,5	6,6	0,1
пр	Хлеб	80	5,28	0,96	13,9	152	0,12	-	-	23,2	72,8	18	1,4
ИТОГО:		860	33,3	34	261	976,6	0,77	87,4	25	222	412	140	12

11 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
34	Салат летний	100	2,52	7,25	6,54	101,5	0,05	7,34	25	28,1	53	17	0,9
82	Борщ со свежей капустой	250	1,81	4,91	125	102,5	0,05	10,3	-	44,4	53	26	1,2
202	Макароны отварные	200	7,55	0,89	42,6	208,4	0,08	-	-	14,9	50	12	1,1
250	Бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	33	43,3	171	22	2,4
345	Компот из ягод	200	0,52	0,18	28,9	122,6	0,01	27,6	-	23,7	18	13	0,7
пр	Хлеб	80	5,28	0,96	13,9	152	0,12	-	-	23,2	73	18	1,4
ИТОГО:		930	32,9	37,3	222	977	0,36	46	58	178	418	108	7,7

12 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
67	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,3	-	23,2	45	21	0,9
102	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,3	134,8	0,23	5,81	-	38,1	87,2	35	2
302	Греча отварная	200	11,5	8,12	51,5	325	-	-	1,5	19,6	29,5	1,9	1,6
294	Котлеты рубленые из птицы	100	10,4	12,3	12,5	202,5	0,08	0,56	46	46,7	58,5	15	1,2
383	Какао	200	3,67	2,6	25,1	138,4	0,03	0,38	9,5	128	118	18	0,6
пр	Хлеб	80	5,28	0,96	13,9	152	0,12	-	-	23,2	72,8	18	1,4
331	Соус сметанно- томатный	30	0,53	1,5	2,11	24,03	0,01	0,4	10	8,77	8,81	2,9	0,1
ИТОГО:		960	38,2	36,9	130	1071,5	0,53	17,5	67	288	420	112	7,8

13 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
21	Салат из огурцов соленых	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55	-	23,2	28,2	13	0,6
103	Суп с макаронными изд.	250	2,69	2,84	17,1	104,8	0,11	8,25	-	24,6	66,7	27	1,1
284	Запеканка картофельная с мясом	280	32,7	41,1	38,9	638,8	0,5	9,39	39	83,4	557	209	7,5
342	Компот из яблок	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	16	11	9	2,2
пр	Хлеб	80	5,28	0,96	13,9	152	0,12	-	-	23,2	72,8	18	1,4
331	Соус сметанно - томатный	30	0,53	1,5	2,11	24,03	0,01	0,4	10	8,77	8,81	2,9	0,1
ИТОГО:		940	42,5	51,9	84,4	1026,4	0,79	33,6	49	179	745	279	13

14 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
99	Суп овощной	250	2,1	7,48	11,7	123	0,14	8,5	-	32,1	86,8	54	0,1
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,9	279,6	0,03	-	-	1,82	81,3	22	0,7
240	Фрикадельки рыбные	70	8,35	3	8,14	92,5	0,08	0,88	26	47,9	120	28	0,7
422	Булочка Ванильная	64	7,9	8,12	44,5	283	1,14	-	-	22,4	-	28	1,4
376	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,3
пр	Хлеб	80	5,28	0,96	13,9	152	0,12	-	-	23,2	72,8	18	1,4
326	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,14	0,01	0,1	9	19,8	15,3	2,8	0,1
ИТОГО:		894	29,2	28,3	144	1015,2	1,5	9,5	35	158	379	154	4,7

15 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
40	Салат Осенний	100	2,74	7,07	9,55	112,7	0,09	8,37	20	19,6	65,2	24	0,9
101	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,3	91,5	0,11	8,25	-	24	66,7	27	1
276	Рулет с макаронами	293	29,8	18,7	48,8	482,5	0,22	-	40	43,5	300	65	3,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,9	32	132,8	0,02	0,73	-	32,5	23,4	18	0,7
пр	Хлеб	80	5,28	0,96	13,9	152	0,12	-	-	23,2	72,8	18	1,4
331	Соус сметанно- томатный	30	0,53	1,5	2,11	24,03	0,01	0,4	10	8,77	8,81	2,9	0,1
ИТОГО:		953	41,2	32	120,7	995,5	0,57	17,6	70	152	537	155	7,7

Составил:

Завтур Е.А., Сысоева Е.В.