

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

**Примерный пятнадцатидневный циклический рацион питания учащихся
 в возрасте 7-11 лет 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	60	2,48	4,81	6,55	119,36	0,08	11,37	0,2	31,34	67,34	25,09	1,05
106	Суп с рыбными фрикадельками	200	1,76	2,78	12,3	84,8	0,1	8,86	-	19,34	56,88	23,48	0,88
293	Кура жареная	85	18,9	21,5	0,06	2699	0,05	1,1	75,8	37,16	187,3	19,95	0,89
202	Макароны отварные	150	5,66	0,67	31,9	156,3	0,06	-	-	11,19	37,17	8,62	0,85
345	Компот из ягод	200	0,52	0,18	28,9	122,6	0,01	27,6	-	23,7	18,4	13,14	0,71
пр	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,96	0,72	10,4	114	0,09	-	-	17,4	54,6	13,2	1,02
ИТОГО:		755	33,3	30,7	90,1	3296,1	0,39	48,9	76	140,1	421,7	103,5	5,4

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 сол.огурцом	60	0,85	3,62	3,77	51	0,02	3,57	-	18,43	23,7	11,17	0,64
102	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,1	107,8	0,18	4,65	-	30,46	69,74	28,24	1,62
276	Рулет с яйцом и луком	102	12,02	9,76	9,26	173	0,08	3,06	41,3	30,25	136	25,13	1,41

304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,7	209,7	0,02	-	-	1,37	60,95	16,34	0,53
346	Компот из мандарин	200	0,4	0,1	33,7	138,8	0,03	7,6	-	23,5	8,5	6,63	0,14
пр	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,96	0,72	10,4	114	0,09	-	-	17,4	54,6	13,2	1,02
833	Соус томатный	30	0,23	0,67	1,83	14,2	0,006	0,48	0,003	2,11	3,94	1,6	0,06
ИТОГО:		802	24,7	20,8	105	808,5	0,406	15,8	41,3	105,1	333,7	91,1	4,8

3 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
23	Салат из св. помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,3	-	10,55	19,73	10,7	0,5
88	Щи со свежей капустой	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,8	-	34,66	31,1	17,8	0,64
280, 331	Фрикадельки мясные в томат. соусе	75	10,51	11,78	13,75	202,5	0,07	1	47,91	34,02	119,4	25,9	1,07
302	Греча отварная	150	8,62	6,09	38,64	243,75	-	-	1,15	243,7	22,15	1,4	1,2
380	Кофейный напиток с молоком сгущ.	200	1,4	2	22,4	116	0,02	-	0,08	34	45	7	-
пр	Хлеб	60	3,96	0,72	10,4	114	0,09	-	-	17,4	54,6	13,2	1,02
ИТОГО:		745	26,6	28,2	94,8	791,5	0,27	28,1	49,1	374,3	292	76	4,4

4 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
45	Салат из капусты с	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	-	22,42	16,57	9,1	0,31

	морковью												
96	Рассольник	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7	-	85,8	45,38	19,34	0,74
227	Треска припущенная с овощами	80	4,43	0,18	1,89	27	0,02	0,61	2	7,2	45,3	5,7	0,28
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	36,98	86,6	27,75	1,01
342	Компот из яблок	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	16	11	9	2,2
пр	Хлеб	60	3,96	0,72	10,4	114	0,09	-	-	17,4	54,6	13,2	1,02
ИТОГО:		750	14,3	13,2	57,5	463,5	0,37	54,9	2	186	259,5	84,1	5,6

5 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
82	Борщ со свежей капустой	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	1,73	-	35,5	42,58	21	0,95
255	Печень по - строгановски	80	10,61	8,98	2,82	148	0,16	6,76	4626	26,59	191,5	14	4
202	Макароны отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,3	0,06	-	-	11,19	37,17	8,6	0,85
399	Блинчики с молоком сгущ.	120	6,52	3,71	40,47	221	0,24	1,73	-	83,5	-	25	1,81
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,36
пр	Хлеб	60	3,96	0,72	10,4	114	0,09	-	-	17,4	54,6	13	1,02
ИТОГО:		810	28,3	18	201	783,3	0,6	13,1	4626	188,4	330,3	84	9

6 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

59	Салат из моркови с яблоком	60	0,65	0,11	5,17	24,24	0,03	3,75	-	14,57	26,4	18	0,65
102	Суп фасолевый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	-	30,46	69,7	28	1,62
302	Греча отварная	150	8,62	6,09	38,64	243,75	-	-	1,15	14,7	22,15	1,42	1,2
260	Гуляш из говядины	80	11,6	13,4	2,31	177	0,02	0,74	-	17,45	123	17,6	2,45
342	Компот из яблок	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	16	11	9	2,2
пр	Хлеб	60	3,96	0,72	10,4	114	0,09	-	-	17,4	54,6	13,2	1,02
ИТОГО:		750	29,6	24,9	79,4	713,8	0,4	19,1	1,15	110,6	306,9	87,2	9,1

7 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
88	Щи со свежей капустой	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,8	-	34,66	38,1	17,8	0,64
234	Котлеты рыбные (минтай)	80	6,88	5,6	9,61	116	0,05	0,34	15	44,13	99,55	22,33	0,79
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,7	209,7	0,02	-	-	1,37	60,95	16,34	0,53
401	Оладьи с молоком сгущ.	170	12,96	12,5	72,58	454	0,24	0,75	-	189	-	55,96	32,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	32,48	23,44	17,46	0,7
пр	Хлеб	60	3,96	0,72	10,4	114	0,09	-	-	17,4	54,6	13,2	1,02
326	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,14	0,01	0,1	9	19,75	15,27	2,82	0,06
ИТОГО:		890	30,2	29,8	170,2	1119,4	0,5	16,7	24	338,8	291,9	145,9	36,2

8 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

45	Салат из капусты с зеленым луком	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	21	-	26,8	14,8	7,9	0,32
103	Суп с макаронными изд.	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	-	19,7	53,3	21,6	0,87
263	Рагу с мясом	250	16,7	42,9	24,57	540	0,6	8,74	-	30,7	249	62,6	3,09
346	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	0,02	12	-	23	11,5	7,63	0,24
Пр	Хлеб	60	3,96	0,72	10,4	114	0,09	-	-	17,4	54,6	13,2	1,02
ИТОГО:		770	24,1	49	87,9	930,5	0,8	48,3	-	117,6	383	113	5,5

9 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
27	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	-	11,2	20,8	9,8	0,44
96	Рассольник	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7	-	23,3	45,4	19,3	0,74
268	Биточки из свинины	80/5	9,97	25,8	10,2	315,3	0,28	1,31	30,9	8,89	119	24,6	1,55
202	Макароны отварные	150	5,66	0,67	31,9	156,3	0,06	-	-	11,2	37,2	8,62	0,85
345	Компот из ягод	200	0,52	0,18	28,9	122,6	0,01	27,6	-	23,7	18,4	13,1	0,71
пр	Хлеб	60	3,96	0,72	10,4	114	0,09	-	-	17,4	54,6	13,2	1,02
331	Соус сметанно - томатный	30	0,53	1,5	2,11	24,03	0,01	0,4	10,1	8,77	8,77	2,94	0,12
ИТОГО:		785	22,8	36,6	95,3	862,6	0,55	46,1	41	104,5	304	91,6	5,4

10 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
70	Овощи соленые	50	1	0,4	2,3	21	-	5	-	11,5	0,3	7	-

101	Суп с крупой рисовой	200	1,58	2,19	11,7	72,6	0,08	6,6	-	18,4	50	20	0,71
321 312	Гарнир сложный (капуста туш., пюре картоф.)	150	3,48	6,25	24,9	172	0,16	48,4	0,1	71,9	110	39	1,45
278	Тефтели из свинины	60	12,8	14,8	112	237	0,2	1,43	17	30,6	83,4	17,5	5,1
346	Компот из мандарин	200	0,4	0,1	33,7	139	0,03	7,6	-	23,5	8,5	6,63	0,14
пр	Хлеб	60	3,96	0,72	10,4	114	0,09	-	-	17,4	54,6	13,2	1,02
ИТОГО:		720	23,2	24,5	195	755,6	0,56	69	17,1	173	307	103	8,4

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	60	1,51	4,35	3,92	60,9	0,03	4,4	14,8	16,8	31,9	10,2	0,6
82	Борщ со св. капустой	200	1,45	3,93	100	82	0,04	8,23	-	35,5	42,6	21	0,9
202	Макароны отварные	150	5,66	0,67	31,9	156,3	0,06	-	-	11,2	37,2	8,6	0,8
250	Бефстроганов	80	12,2	18,5	4,08	232	0,04	0,59	26,2	34,7	137	18	1,9
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	60	3,96	0,72	10,4	114	0,09	-	-	17,4	54,6	13,2	1,02
ИТОГО:		750	25,3	28,4	179	767,8	0,27	40,8	41	139	322	84,1	5,9

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	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	-	13,9	27	12	0,5
102	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,1	107,8	0,18	4,65	-	30,5	70	28	1,6
302	Греча отварная	150	8,62	6,09	38,6	243,8	-	-	1	14,7	22	1,4	1,2

294	Котлеты рубленые из птицы	80	8,34	9,85	10	162	0,06	0,45	37	37,3	47	12	0,9
383	Какао	200	3,67	2,6	25,1	138,4	0,03	0,38	9	128	118	18	0,6
пр	Хлеб	60	3,96	0,72	10,4	114	0,09	-	-	17,4	55	13	1
331	Соус сметанно-томатный	30	0,53	1,5	2,11	24,03	0,01	0,4	10	8,77	8,8	2,9	0,1
ИТОГО:		780	30,3	28,7	104	846,9	0,41	12	57	251	348	87	5,9

13 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
21	Салат из огурцов соленых	60	0,52	3,07	1,6	35,88	0,01	3,33	-	13,97	17	8	0,4
103	Суп с макаронными изд.	200	2,15	2,27	13,7	83,8	0,09	6,6	-	19,68	53	22	0,9
284	Запеканка картофельная с мясом	230	26,97	33,9	32,1	527	0,4	7,75	32	68,8	459	172	6,2
342	Компот из яблок	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	16	11	9	2,2
пр	Хлеб	60	3,96	0,72	10,4	114	0,09	-	-	17,4	55	13	1
331	Соус сметанно - томатный	30	0,53	1,5	2,11	24,03	0,01	0,4	10	8,77	8,8	2,9	0,1
ИТОГО:		780	34,5	41,9	69,7	831,7	0,6	28,1	42	144,6	604	227	11

14 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
99	Суп овощной	200	1,68	5,98	9,4	98,37	0,11	6,8	-	25,7	69,5	43	0,1
304	Рис отварной	150	3,67	5,37	37	209,7	0,02	-	-	1,37	61	16	0,5
240	Фрикадельки рыбные	50	6,68	2,4	6,5	74	0,06	0,7	21	38,3	95,7	22	0,5

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	60	3,96	0,72	10,4	114	0,09	-	-	17,4	54,6	13,2	1,02
326	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,14	0,01	0,1	9	19,8	15,3	2,82	0,06
ИТОГО:		754	24,6	24,2	125	864,2	1,4	7,6	30	136	299	126	3,9

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	60	1,64	4,24	5,7	67,62	0,05	5,02	12	11,7	39	14,5	0,5
101	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11	73,2	0,09	6,6	-	19,2	53	21,3	0,8
276	Рулет с макаронами	234	23,8	14,9	39	386	0,18	-	32	34,8	240	52,4	2,9
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32	132,1	0,02	0,73	-	32,5	23	17,5	0,7
пр	Хлеб	60	3,96	0,72	10,4	114	0,09	-	-	17,4	54,6	13,2	1
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:		784	32,4	23,7	100,2	796,9	0,44	12,7	54	124	418	122	6

Составил:

Завтур Е.А., Сысоева Е.В.