

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный
санитарный врач по г. Ачинску, г. Боготолу,
Ачинскому, Боготольскому, Большееулуйскому,

Бирилюскому, Козульскому
и Тухтетскому районам



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МОУ Боготольская СОШ



ЦИКЛИЧНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

«РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ» с 12 до 18 лет

МБОУ Боготольская СОШ

Возраст 12-18 лет

№ по сб. реч. Киев 2001	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Энерг Ккал.	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	Э		В1	С	А	Е	Са	Р	Мр	Fe			
	1-день (завтрак)																	
645	Плов из говядины	200/80	41,4	53,6	4,92	690,78	0,36	6,18	1	3,62	65,16	707,6	139,8	6,82				
959	Какао на цельном молоке	200	2,8	2,5	24,51	128	0,02	0,65	0,01	0,01	160,4	45	7	0,09				
Ф	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,03	16	11	9	2,2				
Ф	Хлеб ржаной/масло сливочное	50/15	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	9	46	10	1,4				
	Итого		48,4	58	64,13	994,78	0,45	16,83	1,01	4,68	350,56	809,6	165,8	10,51				
	1-день(обед)																	
Ф	Помидоры/огурцы свежие	60/60	0,7	0,21	2,8	16,75	0,024	2,8	0	0	8	12	6,73	0,4				
201	Суп крестьянский с мясом	250/20	5,52	10,5	21,64	158	0,07	20,01	0,03	2,65	32,27	50,7	20,37	0,71				
561	Бефстроганов	100/50	16,9	16,9	5,3	242	0,12	2,46	0,07	0,1	39,81	203,5	30,9	1,94				
688	Макаронные изделия отварные	230	8,4	8,3	51,8	323,61	0,19	0	0,027	1,32	324	58,25	23,46	1,17				
868	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	26	106	0	28	0	0,01	12	4	4	0,2				
Ф	Хлеб пшеничный) ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4				
744	Пирог печеный с капусто	100	8,8	8,3	83	435,6	0,14	5,5	0,048	0,09	38,9	2,79	0,2	1,52				
	Итого		44,42	45,44	220,94	1426,96	0,614	58,77	0,175	4,182	464,98	384,24	97,26	7,34				
	ИТОГО		92,82	103,44	285,07	2421,74	1,064	75,6	1,185	8,862	815,54	1193,8	263,03	17,85				

№ по об.реч. Киев 2001	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетич н	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe			
	2-день (завтрак)																	
табл. 8	Каша манная маслом	250/10	12,56	17,4	60,1	450,22	0,06	0,45	0,1	1,2	198,4	0,3	7,2	0,45				
958	Кофейный напиток на ц/молоке	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	160,4	45	7	0,09				
Ф	Апельсины	100	0,09	0,02	8,1	40	0,04	60	0	0,21	34	23	13	0,3				
Ф	Хлеб ржаной/масло сливочное	50/15	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	9	46	10	1,4				
	Итого		48,65	27,32	105,91	726,22	0,12	61,1	0,11	1,43	401,8	92,3	32,2	1,26				
	2-день(обед)																	
	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/20	11,2	19,28	19,94	210	0,28	15,57	0,02	2,4	48,05	113,6	48,93	4,22				
504	Рыба запечен, в соусе	120/60	17,88	34,524	9,972	616,72	0,9	0,8	0,9	3,33	308	574	126	0,8				
683	Рис припущенный	230	3,772	4,945	38,3525	217,695	0,0299	0	0,0299	0	3,703	81,512	26,818	0,54				
Ф	Помидоры свежие	150	2,16	0,36	7,8	45,3	0,03	0,51	0	0	18	27	14,1	0,6				
Ф	Сок натуральный	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0,08	10	30	24	0,4				
Ф	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4				
732	Печенье сдобное	100	10,4	5,2	76,8	458	0,08	0,75	0,01	0,01	43	122	22	1,8				
	Итого		49,912	65,539	216,2645	1828,71	1,4299	29,63	0,9599	5,832	440,753	1001,112	273,448	9,76				
	ИТОГО		98,562	92,859	322,175	2554,94	1,5499	90,73	1,0699	7,262	842,553	1093,41	305,648	11,02				

№ по сб.рец. Киев 2001	Наименование блюда 3-день (завтрак)	Выход	Химический состав			Энергетичн Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мд	Fe
581	Печень по-строгановски	100/100	27,85	24,8	7,14	349,3	0,24	0,1	0,71	0,013	94,01	257,6	18,56	5,49
694	Картофельное пюре	200	5,62	9,44	46,06	290	0,2	4,6	0,04	2,66	192,66	128,94	45,98	1,86
958	Кофейный напиток на ц/молоке	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	60,4	45	7	0,09
0	Апельсины	100	0,09	0,02	8,1	40	0,04	60	0	0,21	34	23	13	0,3
ф	Хлеб ржаной/масло сливочное	50/15	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	9	46	10	1,4
	Итого		38,76	37,36	108,51	915,3	0,54	65,35	0,76	2,903	390,07	500,54	94,54	9,14
	3-день(обед)													
ф	Огурцы свежие	150	0,24	0,03	0,9	4,2	0,03	0,51	0	0	18	24	14,1	0,6
170	Борщ с капустой и мясом, сметаной	250/10/10	8,36	7,37	13,11	153	0,05	20,46	0,03	2,65	420,88	55,5	22,33	1,2
328	Тефтели	120/20	17,53	30,75	8,26	413,38	0,14	0	0	0	0,1	2,72	0,2	0,9
679	Каша гречневая рассыпчатая	230	16,629	11,914	100,832	641,7	0,69	3,8	0,069	4,37	154,652	477,02	89,125	0,368
883	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	23,94	90	0	20	0	0	2,4	3,85	0	0,06
768	Пряник медовый	100	6	4,7	77,01	366	0,02	0	0	0	11	50	9	0,8
Ф	Хлеб пшеничный) ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	Итого		52,659	55,994	254,452	1813,28	1	44,77	0,099	7,032	617,032	666,09	146,355	5,328
	ИТОГО		91,419	93,354	362,962	2728,58	1,54	110,12	0,859	9,935	10071,1	1166,63	240,895	14,468

№ по сб.рец. Киев 2001	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Энергетичн Ккал	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	Ккал		В1	С	А	Е	Са	Р	Мр	Fe			
	4-день (завтрак)																	
469	Запеканка творожная со стущеным молоком	250/50	41,4	54,76	80,22	910	0,16	1,6	0,16	0	666	558	84	2,4				
959	Какао на цельном молоке	200	2,8	2,5	24,51	128	0,02	0,65	0,01	0,01	160,4	45	7	0,09				
Ф	Банан свежий	100	2,86	1,04	40,95	187	0,78	19,5	0	0	15,6	54,6	81,9	1,17				
Ф	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	9	46	10	1,4				
	Итого		50,86	59,8	170,58	1356	1	21,75	0,17	0,02	851	703,6	182,9	5,06				
	4-день(обед)																	
Ф	Огурцы свежие	150	0,24	0,03	0,9	4,2	0,03	0,51	0	0	18	24	14,1	0,6				
187	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/20/10	7,07	8,52	13,6	145	0,09	30,89	0,03	4,65	48,44	86,77	27,12	1,06				
532	Мясо отварное	100/5	23,85	17,49	6,36	286,66	0,18	10,26	0	1,41	21,74	261,33	38,49	2,75				
679	Каша гречневая рассыпчатая	230	16,629	11,914	100,832	641,7	0,69	3,8	0,069	4,37	154,652	477,02	89,125	0,368				
Ф	Сок натуральный	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0,08	10	30	24	0,4				
Ф	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4				
	Итого		54,32	45,82	128,41	1358,56	0,49	63,99	0,03	10,522	262,832	534,43	154,85	8,04				
	ИТОГО		105,18	105,62	298,99	2714,56	1,49	85,74	0,2	6,172	991,87	1238,03	337,75	13,1				

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетичн Ккал	Витамины				Минеральные вещества							
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe				
5-день (завтрак)																	
Бутерброд с сыром, с ма^	50/20/15	10,52	19	25,4	209,2	0,14	0,13	0,61	1,4	106,3	42,3	5,3	0,27				
Каша пшеничная с масле	250/10	8,61	11,78	43,9	316,68	0,24	0,48	0,54	1,2	134,2	207,8	46,69	1,39				
Какао на цельном молоке	200	2,8	2,5	24,51	128	0,02	0,65	0,01	0,01	160,4	45	7	0,09				
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,03	16	11	9	2,2				
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	9	46	10	1,4				
Итого		26,13	35,18	128,51	829,88	0,47	21,06	1,16	2,65	425,9	352,1	77,99	5,35				
5-день (обед)																	
Суп картофельный с фри	250/30	6,67	9,66	18,45	367	0,14	22,35	0,03	3,33	123,77	113,4	34,67	1,42				
Мясо тушеное	100/75	35,78	26,24	9,54	430	0,24	15,4	0	0,62	232,62	392	57,74	4,12				
Рис припущенный	230	3,772	4,945	38,3525	217,695	0,0299	0	0,0299	0	3,703	81,512	26,818	0,54				
Икра морковная	100	3,68	10,1	10,14	138	0,02	11,28	0	0	146,14	49	25,08	1,6				
Чай с сахаром и лимоень	200/15/	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9				
Хлеб пшеничный) ржано(30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4				
Вафли	100	3,4	30,2	64,7	530	0,8	0	0	0	11	50	9	0,8				
Итого		54,062	52,225	122,102	1886,695	0,4999	51,93	0,0599	3,962	524,283	698,692	161,148	9,98				
ИТОГО		80,192	87,405	250,613	2716,58	0,966	72,99	1,216	6,612	958,7	1040,16	235,67	15,26				

№ по сб.рец. Киев 2001	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергичн Ккал	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe			
	б-день(завтрак)																
Ф	Бутерброд с сыром, с маслом	50/20/15	10,52	19	25,4	209,2	0,14	0,13	0,61	0,2	6,3	42,3	5,3	0,27			
табл.8 943	Каша молочная пшеничная	250/10	10,52	9,6	56,7	375	0,22	0	0,06	0,01	129,12	197,5	53,22	1,42			
Ф	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56		0,1			8,05	9,78	5,24	0,9			
Ф	Груша св.	100	0,4	0	9,5	42	0,02	5	0	0	13	16	0	2,3			
Ф	Итого		21,64	28,6	105,6	682,2	0,38	5,23	0,67	0,21	356,47	265,58	63,76	4,89			
Ф	б-день (обед)																
Ф	Помидоры свежие	150	1,8	0,36	7,8	45,3	0,03	0,51	0	0	18	27	14,1	0,6			
187	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/20/10	7,07	8,52	13,6	145	0,09	50,89	0,03	6,65	480,44	86,77	27,12	1,06			
667	Котлета из мяса курицы	120/10	60	44,448	7,1	789,6	0,288	0	0,24	0,024	313,296	792,48	79,296	5,808			
688	Макароны отварные	200	7,3	6,84	46,5	558	0,16	0	0,04	1,46	0	80,08	32,78	1,32			
868	Компот из свежих фруктов	200	0,32	0	7,82	17	0	1,5	0,02	0,01	8,2	8	3,6	0,2			
Ф	Хлеб пшеничный) ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4			
746	Сдоба выборгская	100	6,5	4,2	57,1	293	0,1	0,75	0,01	0,02	19	61	13	1,5			
	Итого		86,89	65,598	170,32	1992,9	0,738	53,65	0,34	8,176	848,936	1108,33	181,496	11,888			
	ИТОГО		108,53	94,198	275,92	2675,1	1,118	58,88	1,01	8,386	1205,4	1373,91	245,256	16,778			

№ по сб.реч. Киев 2001	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Энергцен н	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	Ккал.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe			
	7-день (завтрак)																	
Ф	Хлеб с сыром, с маслом	50/20/15	10,52	19	25,4	209,2	0,14	0,13	0,61	0,2	6,3	42,3	5,3	0,27				
табл. 8	Каша молочная ячневая	250/10	10,52	9,6	56,7	475	0,22	1,2	0,06	0,01	229,12	297,5	53,22	1,42				
958	Кофейный напиток на ц/молоке	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	160,4	45	7	0,09				
Ф	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,03	16	11	9	2,2				
	Итого		22,84	30,6	114,21	834,2	0,41	11,98	0,68	0,25	411,82	395,8	74,52	3,98				
	7-день (обед)																	
197	Рассольник с мясом и сметаной	250/20/10	6,71	6,31	14,29	144	0,13	0	0,03	3,33	250,97	111,6	30,97	3,52				
286	Шницель рыбный	120/10	41,52	42,96	22,32	426,4	0,144	1,464	0,046	0,023	73,44	227,06	43,88	1,82				
694	Картофельное пюре	200	3,95	6,09	30,7	193	0,13	43,06	0,026	2,73	61,77	85,96	30,65	1,24				
Ф	Помидоры свежие	150	2,16	0,36	7,8	45,3	0,03	0,51	0	0	18	27	14,1	0,6				
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	89	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9				
Ф	Хлеб пшеничный) ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4				
Ф	Печенье	120	7,6	9,8	74,4	616	0,08	0	0,1	0	30	90	20	2,1				
	Итого		66,1	66,8	195,13	1658,7	0,584	47,934	0,202	6,095	452,23	604,4	156,44	11,58				
	ИТОГО	100 82,82	87,1	87,1	346,22	2492,9	0,994	59,914	0,882	6,342	864,07	1000,2	230,96	15,56				

№ по сб.рец. Киев 2001	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетцен н	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe		
	8-день (завтрак)																
244	Яйцо вареное	40	6,25	6	0,26	82,5	0,1	0	0,4	2	55	134	176	фев. 15			
128	Суп молочный верм.	300/10	9,08	17,04	39,56	354,84	0,25	0,82	0,21	0,0043	343,47	105	36	0,71			
Ф	Хлеб пшеничный с маслом	30/15	27,15	30,3	24,5	131	0,04	0	0	0,01	9	46	10	1,4			
943	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	59	0	29	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9			
Ф	мандарины	100	0,8	0,3	8,1	40	0,12	76	0	0	70	34	22	0,2			
	Итого		43,54	53,69	87,64	667,34	0,51	105,82	0,61	2,0143	485,52	328,78	249,24	5,36			
	8-День (обед)																
	Суп картофельный с																
204	крупой и мясом	250/20	6,67	9,66	18,45	167	0,14	12,35	0,03	1,33	230,77	113,39	34,67	1,42			
712	Рагу овощное	200	3,66	7,98	21,16	274	0,12	38	0,04	2,66	69,56	94,7	44,44	1,52			
699	Биточки из говядины	120	25,92	14,556	6,96	544	0,216	5,64	0,144	0,014	164,64	234,564	38,364	2,448			
Ф	Помидоры свежие	150	2,16	0,36	7,8	45,3	0,03	0,51	0	0	18	27	14,1	0,6			
883	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	23,94	90	0	20	0	0	2,4	3,85	0	0,06			
Ф	Хлеб пшеничный) ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4			
Ф	Рогалик песочный	100	3,8	4,9	37,2	516	0,04	0	5	0	15	45	10	1,05			
	Итого		40,83	36,14	142,15	1781,3	0,57	76,5	0,51	4,012	510,37	523,41	142,08	7,89			
	ИТОГО		84,37	89,83	229,79	2448,64	1,08	181,21	1,12	6,0263	995,89	852,19	391,32	13,25			

№ по сб.рец. Клев 2001	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Энергцен Н	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	Ккал.		В1	С	А	Е	Са	Р	D42	Fe			
	9-день (завтрак)																	
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,04	47,2	281,4	0,11	0	0,02	1,97	36,4	53,38	21,85	0,88				
536	Сардельки отварные	120/10	19,2	26,4	0,144	415,2	0,014	0	0	0	192,3	184,5	134,7	1,3				
959	Какао на цельном молоке	200	2,8	2,5	24,51	128	0,02	0,65	0,01	0,01	160,4	45	7	0,09				
Ф	Хлеб ржаной/масло сливочное	50/15	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	9	46	10	1,4				
	Итого		53,31	61,84	96,33	955,6	0,18	0,65	0,03	1,99	398,1	304,68	173,55	3,27				
Ф	9-день (обед) Огурцы свежие	150	0,24	0,03	0,9	4,2	0,03	0,51	0	0	18	24	14,1	0,6				
182	Суп гороховый с мясом	250/20	11,2	9,28	19,94	310	0,28	15,57	0,2	0,0001	148,05	113,6	48,93	2,22				
534	Мясо тушеное	100/100	17,89	13,12	4,77	415	0,12	7,7	0	4,3	116,31	196	28,87	2,06				
683	Рис припущенный	230	3,772	4,945	38,3525	217,695	0,0299	0	0,0299	0	3,703	81,512	26,818	0,54				
Ф	Сок натуральный	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0,08	10	30	24	0,4				
Ф	Апельсины	100	0,09	0,02	8,1	40	0,04	60	0	1,21	134	23	13	0,3				
Ф	Хлеб пшеничный) ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4				
769	Ватрушка	100	11,3	5,8	38,7	352	0,14	0,1	0,012	0,13	72,3	11,4	0,1	0,41				
	Итого		48,992	34,425	174,162	1619,89	0,7499	95,88	0,2419	5,7321	512,363	532,512	167,418	7,93				
	ИТОГО		102,302	96,265	270,493	2575,5	0,9299	96,53	0,2719	7,7221	910,463	837,192	340,968	11,2				

№ по сб.рец. Киев 2001	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетический Ккал.	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	МД	Fe				
	10-день (завтрак)																	
679	Каша гречневая рассыпчатая	200/50	18,74	18,56	44,45	441,65	0,09	10,5										
637	Птица отварная с маслом	100/10	21,1	33,6	0	411	0,044	0	0,2	0				38,69	139,8	44,24	2,03	
958	Кофейный напиток на ц/молоке	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01				160,4	45	7	0,09	
Φ	Хлеб ржаной/масло сливочное	50/15	3,8	8,3	24,5	131	0,04	0	0,59	0,16				9	46	10	1,4	
	Итого		45,04	62,06	91,26	1088,65	0,194	11,15	0,8	0,17				347,09	373,8	81,24	5,32	
Φ	10-день (обед)																	
Φ	Огурцы свежие	100	0,16	0,02	0,6	2,8	0,02	0,34	0	0				12	16	9,4	0,4	
170	Борщ с капустой и мясом, со сметаной	250/10/10	8,36	7,37	13,11	153	0,05	20,46	0,03	4,65				142,88	55,5	22,33	1,2	
308	Гуляш из говядины	100/100	30,8	12,8	7,4	468	0,6	6,24	0,04	0,17				133,86	357,33	51,3	7,7	
694	Картофельное пюре	200	3,95	6,09	30,7	193	0,13	23,06	0,026	1,73				61,77	85,96	30,65	1,24	
868	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	-	0				12	4	4	0,8	
Φ	Банан	200	2,86	1,04	40,95	187	0,078	19,5	0	0				15,6	54,6	81,9	1,17	
Φ	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012				10	53	11,6	1,4	
	Итого		50,23	28,75	150,36	1258,8	0,968	75	0,096	6,562				388,11	626,39	243,85	13,91	
	ИТОГО		95,27	90,81	241,62	2347,45	1,162	86,15	0,896	6,732				735,2	1000,19	325,09	19,23	

Для приготовления блюда используется соль йодированная.

Организована с-витаминизация.