

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный

санитарный врач по г. Ачинску, г. Боготолу,

Ачинскому, Боготольскому, Большеулуйскому,

Бирюкскому, Итатскому

и Тисульскому районам Красноярского края



_____лова

« 20 *авг.* г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МОУ Боготольская СОШ



_____ В.Г. Ревенко

« 20 *авг.* г.

ЦИКЛИЧНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

«РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ»

с 7 до 11 лет

МОУ Боготольская СОШ

Возраст 7-11лет.

№ по сб. реп. Киев 200г.	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав				Энергетичн Ккал.	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	Ккал.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мд	Fe			
	1-день (завтрак)																	
	Каша из овсяной крупы ✓	200/80	21,4	13,6	4,92	490,78	0,26	6,18	1	3,62	65,16	707,6	139,8	3,82				
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		28,4	18	64,13	794,78	0,35	16,83	1,01	3,67	250,56	809,6	165,8	7,51				
	1-день(обед)																	
201	Суп картофельный с крупой с мясом ✓	250/20	5,52	10,5	31,64	158	0,07	20,01	0,33	4,65	132,27	50,7	20,37	0,71				
Ф	Помидоры/огурцы свежие	40/40	0,5	0,1	1,9	11,5	0,01	1,7	0	0	6	8	4,7	0,2				
688	Макаронные изделия отварные ✓	200	7,36	7,04	47,2	281,4	0,11	0	0,02	0,97	106,4	53,38	21,85	0,88				
561	Бифстроганов	80/50	16,9	10,9	15,3	242	0,12	2,46	0,07	0,1	159,81	203,5	30,9	1,94				
868	Компот из сухофруктов 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				
	Итого		34,38	29,77	152,44	943,9	0,38	52,17	0,42	5,742	426,48	372,58	93,42	5,33				
Ф	Сдоба с повидлом	100	3,4	30,2	64,7	530	0,8	0	0	0	11	50	9	0,8				
	Итого		9	36,6	74,1	646	0,8	6	0	0	132	141	23	0,9				
	ИТОГО		71,78	84,37	290,67	2384,68	1,53	75	1,13	9,412	809,04	1323,18	282,22	13,74				

02.03

№ по сб, рец. Киев 2001г.	Наименование блюда	Выход			Химический состав			Энергетг Ккал.	Витамины				Минеральные вещества				
		Ф	Б	Ж	У	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	2-день (завтрак)																
табл. 8	Каша манная с маслом ✓	200	9,04	11,6	40,06			300,81	0,04	0,3	0,06	0,006	165,4	0,2	4,8	0,9	
958	Кофейный напиток на ц/л ✓	200	1,4	1,6	22,31			105	0,02	0,65	0,01	0,01	160,4	45	7	0,09	
Φ	Апельсины	100	0,09	0,02	8,1			40	0,04	60	0	0,21	34	23	13	0,3	
Φ	Хлеб пшеничный/масло сливочное	50/15	2,2	8,3	15,4			75	0,04	0	0,59	0,16	8	24	5	1,4	
	Итого		12,73	21,52	85,87			520,81	0,14	60,95	0,66	0,386	367,8	92,2	29,8	2,69	
	2-день(обед)																
216	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/20	31,2	19,28	19,94			360	0,78	15,57	0,02	0,6001	148,05	313,6	68,93	2,22	
504	Рыба припущенная ✓	100/50	14,9	18,77	8,31			380,6	0,1	0,8	0,09	4,33	138	374	26	0,8	
683	Рис припущенный ✓	200	3,28	4,3	33,35			189,3	0,026	0	0,026	0	3,22	70,88	23,35	0,47	
Φ	Помидоры свежие	100	1,2	0,24	5,2			30,2	0,02	0,34	0	0	12	18	9,4	0,4	
Φ	Сок натуральный	200	0,6	0	33			136	0,04	12	0	0,08	10	30	24	0,4	
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		55,08	43,82	130,2			1241,1	1,036	28,71	0,136	5,0221	321,27	859,48	163,28	5,69	
732	Печенье сдобное	100	6	4,7	77,01			366	0,02	0	0	0	11	50	9	0,8	
	Итого		6,26	4,75	92,23			425	0,02	2,9	0	0	19,05	59,78	14,24	1,7	
	ИТОГО		74,07	70,09	308,3			2124,51	1,196	92,39	0,796	5,4081	708,12	10011,46	207,32	10,08	

05.03.

№ по сб. республики 2001г.	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав				Энергетик Ккал.	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe			
	5-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	Каша пшеничная с маслом	200/10	5,74	7,85	29,26	311,12	0,16	0,32	0,36		189,46	138,53	31,126	0,926				
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 пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	2,01	9	46	10	1,4				
	Итого		23,26	31,25	113,87	824,32	0,39	11,1	0,98	2,05	381,16	282,83	62,426	4,886				
	5-день(обед)																	
	Суп картофельный с фрикадельками	250/30	6,67	9,66	18,45	167	0,14	22,35	0,03	3,33	123,77	113,4	34,67	1,42				
209	Мясо тушеное	80/75	17,89	13,12	4,77	215	0,12	7,7	0	1,31	116,31	196	58,87	2,06				
568	Рис припущенный	200	3,28	4,3	33,35	189,3	0,026	0	0,026	0	3,22	70,88	23,35	0,47				
683	Чай с сахаром	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9				
944	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	Итого		33,84	33,41	107,26	844,3	0,366	38,59	0,056	4,652	284,42	467,56	146,27	7,05				
	ИТОГО		68,1	69,86	330,93	2262,62	0,876	62,44	1,046	6,792	718,58	783	248,856	12,98				

№ по сб. рец. Киев 2001	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетичн		Витамины				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe			
	Наименование блюда 6-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			
	Груша св.	100	0,4	0	9,5	42	0,02	5	0	0	13	16	0	2,3			
	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			
	6-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 говядины	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	Макаронные 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. реп. Киев 2001г.	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Энергетич.- Ккал.	Витамины				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Ккал.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	7-день (завтрак)	гр															
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	200/5	7,01	6,4	37,8	250	0,14	0,8	0,04	0,006	186,08	231,66	35,48	0,94			
	Кофейный напиток на																
958	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		19,33	27,4	95,31	609,2	0,33	11,58	0,66	0,218	368,78	329,96	56,78	3,5			
	7-день(обед)																
	Суп рыбный со сметаной	250/20/10	6,71	6,31	14,29	144	0,13	0	0,03	3,33	205,97	11,6	30,97	3,52			
286	Шницель рыбный	100/10	14,6	15,8	18,6	272	0,12	11,22	0,04	0,12	61,2	489,22	33,88	1,52			
694	Картофельное пюре	200	3,95	6,09	30,7	193	0,13	4,6	0,026	2,73	61,77	85,96	30,65	1,24			
Ф	Помидоры свежие	100	1,2	0,24	5,2	30,2	0,02	0,34	0	0	12	18	9,4	0,4			
944	Чай с сахаром	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	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	100	6	4,7	7,7	366	0,02	0	0	0	11	50	9	0,8			
	Итого		36,62	34,42	191,41	1209,2	0,49	19,06	0,096	6,192	369,99	717,56	130,74	9,78			
	ИТОГО		64,05	66,72	374,42	2247	1,02	42,64	0,776	6,49	778,17	1078,04	21,57	15,76			

№ по сб. реч. Киев 2001г.	Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетг Ккал.	Витамины				Минеральные вещества						
		Ф	У	Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	М	Fe				
	8-день (завтрак)																		
244	Яйцо вареное	40	0,26	6,25	6			82,5	0,1	0,4	2				55	134	176	2,15	
128	Суп молочный	250	32,97	7,57	14,2			288,2	0,2	0,015	0,004				161,36	102,14	33,2	0,86	
Ф	Хлеб пшеничный с маслом	50/15		2,2	8,3			75	0,04	0,59	0,16				8	24	5	1,4	
943	Чай с сахаром	200	15,22	0,26	0,05			59	0	0	0				8,05	9,78	5,24	0,9	
Ф	мандарины	100	8,1	0,8	0,3			40	0,12	0	0				70	34	22	0,2	
	Итого		71,72	38,02	28,8			542,7	0,46	1,005	2,164				302,41	303,95	241,44	5,51	
	8 день(обед)																		
204	Суп картофельный с крупой	250/20	18,45	6,67	9,66			167	0,14	0,35	1,33				123,77	113,39	34,67	1,42	
712	Рагу овощное	150	15,87	2,74	5,98			130,5	0,09	0,03	1,995				52,17	71,02	33,33	1,14	
699	Биточки из говядины	80	4	1,28	13,7			216	0,144	0,176	0,008				214,88	156,37	25,09	1,63	
Ф	Помидоры свежие	100	5,2	1,2	0,24			30,2	0,02	0	0				12	18	9,4	0,4	
883	Кисель плодово-ягодный	200	23,94	0	0			90	0	0	0				2,4	3,85	0	0,06	
Ф	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	30,4	3,9	1,23			145	0,07	0	0,012				10	53	11,6	1,4	
Ф	Печенье	50	37,2	3,8	4,9			208	0,04	0,5	0				15	45	10	1,05	
	Итого		132,46	28,99	35,59			986,7	0,494	0,736	3,375				430,22	450,63	49,39	8,32	
	ИТОГО		306,98	77,61	69,59			2093,4	1,034	1,741	5,559				781,61	880,58	316,83	15,83	

№ по сб. р-ц, Киев 2001г.	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав				Энергценг Ккал.	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe			
	9-день (завтрак)																	
табл. 8	Каша манная с маслом	200	9,04	11,6	40,06	300,81	0,04	0,3	0,06	0,006	165,4	0,2	4,8	0,9				
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 пшеничный с маслом	50/15	2,2	8,3	15,4	75	0,04	0	0,59	0,16	8	24	5	1,4				
	Итого		28,36	25,84	87,23	730,4	0,18	0,65	0,62	2,14	375,3	282,68	55,15	3,27				
	9-день (обед)																	
Ф	Огурцы свежие	100	0,16	0,02	0,6	2,8	0,02	0,34	0	0	12	16	9,4	0,4				
182	Суп гороховый с мясом	250/20	11,2	6,28	19,94	210	0,28	5,57	0,02	0,0001	148,05	113,6	28,93	2,22				
534	Мясо тушеное	80/80	35,78	12,24	9,54	330	0,24	5,4	0	3,26	102,62	392	27,174	4,12				
683	Рис припущенный	200	3,28	4,3	33,35	89,3	0,02	0	0,026	0	3,22	70,88	13,35	0,47				
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	0,21	34	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				
	Итого		55,01	24,09	134,93	953,1	0,71	83,31	0,046	3,5621	319,89	698,48	127,454	9,31				
	ИТОГО		86,97	86,13	296,26	2329,5	1,69	89,96	0,666	5,7021	827,19	1122,16	205,604	13,48				

№ по сб. рец. Киев 2001г.	Наименование блюда	Выход ГР	Химический состав			Энергетичн Ккал.	Витамины			Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe					
	10-день (завтрак)																		
679	Каша перловая	200/50	18,74	18,56	44,45	441,65	0,09	10,5					38,69	139,8	44,24	2,03			
581	Печень по-строгановски	80/75	20,89	18,6	5,36	262	0,18	0,1	0,71	1,01			70,51	193,2	13,92	4,12			
958	Кофейный напиток на щ/молоке	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01			160,4	45	7	0,09			
Ф	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		29,39	25,27	90,95	685,2	0,452	2,35	0,79	2,07			217,84	420,7	76,45	3,96			
Ф	10-день (обед)	100	0,16	0,02	0,6	2,8	0,02	0,34	0	0			12	16	9,4	0,4			
Ф	Огурцы свежие																		
170	Борщ с капустой и мясом, со сметаной	250/10/10	8,36	17,37	13,11	153	0,05	20,46	0,03	2,65			142,88	55,5	22,33	1,2			
308	Гуляш из говядины	80/50	24,23	10,5	7,19	250	0,15	4,68	0,03	0,13			125,4	268	38,48	3,28			
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 сухофруктов	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	0	0			12	4	4	0,8			
Ф	Банан	200	2,86	1,04	40,95	187	0,078	19,5	0	0			15,6	54,6	41,9	1,17			
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		43,66	36,45	150,15	1040,8	0,518	73,44	0,086	4,522			379,65	537,06	158,36	9,49			
	ИТОГО		84,95	67,52	312,8	2114	1,15	87,89	0,888	6,872			679,79	999,7	258,91	14,26			

Для приготовления блюда используется соль йодированная. Организована С-витаминизация холодных напитков.