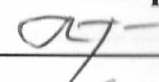


Утверждаю

И.о директора МОБУ СОШ №2

с. Верхние Киги

МР Кигинский район РБ

 Л.Ф.Набиуллина

« 30 » августа 2024 г.



Основное (организованное)

2-х недельное меню

для организации питания обучающихся

МОБУ СОШ № 2 с.Верхние Киги МР Кигинский район РБ

	Рацион: 7-11	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 2350%		
	СанПиН 2.3/2.4..3590-20 п. 8.1.2.4. (Приложение 10, табл.3)	Б 77%	Ж 79%	У 335%		Масса порций	
	Завтрак 20% - 25 %	15,4 - 19,25	15,8 - 19,75	67 - 83,75	470 - 587,5	500	
	Обед 30% - 35%	23,1 - 26,95	23,7 - 27,65	100,5 - 117,25	705 - 822,5	700	
	Итого: 50% - 60%	38,5 - 46,2	39,5 - 47,4	167,5 - 201	1175 - 1410	1200	

Рацион: 12-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 2720%
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.2.4. (Приложение 10, табл.3)	Б 90%	Ж 92%	У	383%
Завтрак 20% - 25 %	18 - 22,5	18,4 - 23	76,6 -95,75	544 - 680
Обед 30% - 35%	27- 31,5	27,6 -32,2	114,9 -134,05	816 - 952
Итого: 50% - 60%	45 - 54	46 - 55,2	191,5 - 229,8	1360 - 1632

Рацион: 7-11			День: 1			
			Неделя: 1			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
80,62	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
218,00	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	6,05	8,70	35,00	251,66
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
420,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	1,8	0,3	15	66
369,00	Фрукт свежий (груши)	150	0,6	0,5	13,7	69
Итого за Завтрак			18,63	17,28	75,57	545,54
Обед						
8,1	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,5	3,7	7,7	69
67,29	Свекольник со сметаной	200/5	1,86	4,16	13,06	97,51
131,66	Плов из мяса птицы	180	15,81	19,15	45,28	469,66
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
421,14	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед			24,03	27,62	106,53	822,45
Итого за день			42,66	44,90	182,10	1367,99

Рацион: 12-18			День: 1			
		Неделя:	1			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
80,62	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
218,00	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	8,80	10,44	42,00	302,00
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
369,00	Фрукт свежий (груши)	150	0,6	0,5	13,7	69
Итого за Завтрак		660	21,98	18,97	84,02	607,99
Обед						
8,2	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,8	4,6	9,6	87
67,30	Свекольник со сметаной	250/8	2,34	5,23	14,40	122,70
131,67	Плов из мяса птицы	200	17,90	21,30	50,31	518,84
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,15	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,4	16,1	77
Итого за Обед			28,10	31,89	122,60	951,82
Итого за день		1493	50,08	50,86	206,62	1559,81

Рацион: 7-11			День: 2			
			Неделя: 1			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
595,10	Байтсы	90	15,95	5,40	13,99	180,90
380,1	Ризотто	150	0,83	12,08	35,63	254,5
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	1,8	0,3	15	66
369,00	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,30	0,2	8,1	43,00
Итого за Завтрак			18,94	17,99	82,91	586,68
565						
35,1	Салат "Мишат"	80	1,3	6,7	5,1	86
54,45	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67
103,10	Фрикадельки мясные	80/30	11,30	9,30	8,20	162,00
138,30	Картофельное пюре	180	3,69	5,10	26,51	158,20
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
369,00	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,2	5,5	38,00
Итого за Обед			23,25	26,16	101,03	741,87
915						
Итого за день		1480	42,19	44,15	183,94	1328,55

Рацион: 12-18

День: 2

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
595,2	Байтсы	100	18,55	6,00	15,55	201,00
380,00	Ризотто	180	1,00	14,50	42,76	319,8
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	1,8	0,3	15	66
369,00	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,30	0,2	8,1	43,00
Итого за Завтрак		605	21,66	21,01	91,60	671,97
Обед						
35,2	Салат "Мишат"	100	1,7	8,4	6,4	108
54,46	Рассольник ленинградский со сметаной	250/8	2,46	5,36	17,30	127,95
103,10	Фрикадельки мясные	80/30	11,30	9,30	8,20	162,00
138,24	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24,00	166,00
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,12	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
369,00	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,2	5,5	38,00
Итого за Обед		1048	28,96	30,36	131,90	933,95
Итого за день		1653	50,62	51,37	223,50	1605,92

Рацион: 7-11			День: 3			
			Неделя: 1			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
439,00	Филе грудки, припущенное с овощами	50/50	8,19	12,26	5,51	162,98
177,10	Каша ячневая рассыпчатая	180/5	5,80	4,80	36,30	215,0
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
369,00	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,30	0,2	8,1	43,00
Итого за Завтрак			17,55	17,67	82,10	567,26
Обед						
8,1	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,5	3,7	7,7	69
54,45	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67
549,00	Фрикадельки "Наполи"	90	14,00	12,00	18,18	212,00
211,05	Макаронные изделия отварные	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00
420,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	1,8	0,3	15	66
369,00	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,2	5,5	38,00
Итого за Обед			26,83	24,97	117,18	789,06
Итого за день			44,38	42,64	199,28	1356,32

Рацион: 12-18

День: 3

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
439,10	Филе грудки, припущенное с овощами	60/60	9,83	14,71	6,61	195,58
177,10	Каша ячневая рассыпчатая	180/5	5,80	4,80	36,30	215,0
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
369,00	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,30	0,2	8,1	43,00
Итого за Завтрак		645	19,19	20,12	83,20	599,86
Обед						
8,2	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,8	4,6	9,6	87
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,44	5,30	17,00	126,47
549,10	Фрикадельки "Наполи"	100	15,21	13,33	20,20	235,55
211,06	Макаронные изделия отварные	180/5	6,20	6,00	35,20	206,10
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
369,00	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,2	5,5	38,00
Итого за Обед		980	30,65	30,03	129,50	889,12
Итого за день		1625	49,84	50,15	212,70	1488,98

Рацион: 7-11			День: 4			
			Неделя:	1		
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Огурцы свежие порц.	60	0,66	0,12	2,28	13,2
543,1	Митбол с томатным соусом	90	8,67	9,00	10,13	163,13
228,30	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,30	5,90	34,23	211,6
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
420,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	1,8	0,3	15	66
Итого за Завтрак			19,69	18,53	76,33	558,21
625						
Обед						
27,1	Салат из свеклы с яблоками	80	0,7	4	5,9	62
ПР005	Уха с крупой	200/20	5,50	2,48	12,11	93,07
97,65	Жаркое по-домашнему	180	11,51	14,97	21,12	256,55
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,14	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
369,00	Фрукт свежий (груша)	200	0,80	0,6	20,6	92,00
Итого за Обед			25,51	24,15	106,73	734,62
950						
Итого за день			45,20	42,68	183,06	1292,83

Рацион: 12-18			День: 4			
			Неделя: 1			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Огурцы свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	22
543,20	Митбол с томатным соусом	100	9,63	10,00	11,26	181,25
228,20	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,36	7,08	41,08	253,9
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
Итого за Завтрак		710	22,75	20,79	87,33	639,45
Обед						
27,2	Салат из свеклы с яблоками	100	0,8	5,1	7,4	78
ПР005	Уха с крупой	200/20	5,50	2,48	12,11	93,07
97,68	Жаркое по-домашнему	210	13,43	17,29	24,64	299,31
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,12	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
369,00	Фрукт свежий (груша)	200	0,80	0,6	20,6	92,00
Итого за Обед		1030	29,93	27,87	126,45	863,38
Итого за день		1740	52,68	48,66	213,78	1502,83

Рацион: 7-11				День: 5		
			Неделя:	1		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
607,1	Котлета де - воляй	90	11,92	5,6	15,2	177,6
138,30	Картофельное пюре	180	3,69	5,10	26,51	158,20
282,11	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	9,70	39,00
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
369,00	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,2	8,1	43,00
Итого за Завтрак 608			18,97	17,00	76,61	548,68
Обед						
20,1	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	80	1,2	5,3	3,8	68
57,1	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,06	3,50	13,67	95,75
80,09	Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53
145	Рагу из овощей	150	9,10	10,90	15,8	198,00
293,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
369,00	Фрукт свежий (бананы)	100	1,50	0,5	21,0	95,00
Итого за Обед 860			26,88	25,03	110,11	769,28
Итого за день 1468			45,85	42,03	186,72	1317,96

Рацион: 12-18

День: 5

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
607,2	Котлета де - воляй	100	13,43	7,52	16,88	197,33
138,30	Картофельное пюре	180	3,69	5,10	26,51	158,20
282,11	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	9,70	39,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
369,00	Фрукт свежий (апельсин)	150	0,45	0,3	12,2	64,50
Итого за Завтрак		678	20,83	19,12	87,34	615,91
Обед						
20,2	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	100	1,6	6,7	4,7	85
57,00	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,45	4,38	17,09	119,65
80,11	Рыба, тушенная в томатном соусе	50/50	9,95	4,81	2,93	97,30
145,2	Рагу из овощей	200	12,10	14,50	21,1	264,00
293,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
369,00	Фрукт свежий (бананы)	150	2,25	0,8	31,5	142,50
Итого за Обед		1040	31,25	31,54	125,02	907,45
Итого за день		1718	52,08	50,66	212,36	1523,36

Рацион: 7-11			День: 6			
			Неделя: 2			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
439,00	Филе грудки, припущенное с овощами	50/50	8,19	12,26	5,51	162,98
177,10	Каша ячневая рассыпчатая	180/5	5,80	4,80	36,30	215,0
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
369,00	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,30	0,2	8,1	43,00
Итого за Завтрак			17,55	17,67	82,10	567,26
Обед						
8,1	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,5	3,7	7,7	69
54,45	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67
549,00	Фрикадельки "Наполи"	90	14,00	12,00	18,18	212,00
211,05	Макаронные изделия отварные	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00
420,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	1,8	0,3	15	66
369,00	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,2	5,5	38,00
Итого за Обед		855	26,83	24,97	117,18	789,06
Итого за день		1480	44,38	42,64	199,28	1356,32

Рацион: 12-18

День: 6
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
439,10	Филе грудки, припущенное с овощами	60/60	9,83	14,71	6,61	195,58
177,10	Каша ячневая рассыпчатая	180/5	5,80	4,80	36,30	215,0
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
369,00	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,30	0,2	8,1	43,00
Итого за Завтрак		645	19,19	20,12	83,20	599,86
Обед						
8,2	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,8	4,6	9,6	87
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,44	5,30	17,00	126,47
549,10	Фрикадельки "Наполи"	100	15,21	13,33	20,20	235,55
211,06	Макаронные изделия отварные	180/5	6,20	6,00	35,20	206,10
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
369,00	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,2	5,5	38,00
Итого за Обед		980	30,65	30,03	129,50	889,12
Итого за день		1615	49,84	50,15	212,70	1488,98

Рацион: 7-11			День: 7			
			Неделя: 2			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Огурцы свежие порц.	60	0,66	0,12	2,28	13,2
612,00	Котлеты пожарские	90	10,21	4,64	10,43	148,25
228,30	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,30	5,90	34,23	211,6
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	1,8	0,3	15	66
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
369,00	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,30	0,2	8,1	43,00
Итого за Завтрак 633			18,39	16,97	80,33	577,21
Обед						
36,1	Салат "Мазайка"	80	1,1	6,7	6,5	91
57,10	Рассольник домашний	250/10	2,1	5,20	13,60	111,0
501,10	Говядина тушеная с картофелем	180	13,01	14,09	18,01	223,00
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23,5	95
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
369,00	Фрукт свежий (бананы)	100	1,50	0,5	21,0	95,00
Итого за Обед 890			23,31	27,19	117,51	781,00
Итого за день 1523			41,70	44,16	197,84	1358,21

Рацион: 12-18				День: 7		
			Неделя:	2		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Огурцы свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	22
612,00	Котлеты пожарские	90	10,51	4,64	10,43	148,85
228,2	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,36	7,08	41,08	253,9
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
401,09	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	66,10
369,00	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,30	0,2	8,1	43,00
Итого за Завтрак			20,75	19,72	89,99	651,77
Обед						
36,2	Салат "Мазайка"	100	1,4	8,4	8,2	114
57,10	Рассольник домашний	250/10	2,10	5,20	13,60	111,00
502,20	Говядина тушеная с картофелем	200	15,45	15,65	19,25	247,77
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23,5	95
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
369,00	Фрукт свежий (бананы)	125	1,88	0,6	26,3	118,70
Итого за Обед			27,23	30,65	131,25	878,47
Итого за день			47,98	50,37	221,24	1530,24

Рацион: 7-11			День: 8			
			Неделя: 2			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
527,30	"Ежики" мясные	90	10,06	12,01	10,76	201,00
242,30	Картофельное пюре с морковью	150	3,02	3,41	22,09	131,84
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23,5	95
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			18,68	18,92	77,85	567,84
Обед						
10,1	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	80	1,9	5,7	7,3	88
129,20	Суп картофельный с горохом	250	5,91	5,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
369,00	Фрукт свежий (виноград)	100	0,6	0,6	15,4	69
Итого за Обед			24,59	26,01	116,37	789,07
Итого за день			43,27	44,93	194,22	1356,91

Рацион: 12-18

День: 8

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
527,20	"Ежики" мясные	100	11,53	13,79	11,96	223,33
242,20	Картофельное пюре с морковью	180	3,68	4,15	26,51	146,21
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23,5	95
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		630	22,41	21,64	93,97	656,54
Обед						
10,2	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,3	7,2	9,1	110
129,20	Суп картофельный с горохом	250	5,91	5,55	19,49	142,91
502,5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10,05	9,58	9,10	162,56
610,01	Рис припущенный	180	5,28	6,24	42,05	251,83
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
369,00	Фрукт свежий (виноград)	100	0,6	0,6	15,4	69
Итого за Обед		970	27,40	29,58	123,73	866,58
Итого за день		1600	49,81	51,22	217,70	1523,12

Рацион: 7-11				День: 9		
			Неделя:	2		
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Огурцы свежие порц.	60	0,66	0,12	2,28	13,2
465	Фишболы	90	10,84	3,5	15,19	170,24
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11,33	52
401.09	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,10	66,10
Итого за Завтрак		530	18,35	16,89	79,02	572,40
Обед						
30,1	Салат из свеклы с яблоками и огурцами	80	0,8	4	4,9	59
59,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,10	13,10	89,0
118,44	Рагу овощное с мясом птицы	160	17,69	19,32	45,30	343,97
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23,5	95
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
421,14	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		700	25,49	26,02	117,10	730,97
Итого за день 1230			43,84	42,91	196,12	1303,37

Рацион: 12-18			День: 9			
			Неделя: 2			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Огурцы свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	22
466	Фишболы	100	11,59	4,11	19,45	188,19
610.01	Рис припущенный	180	5,28	6,24	42,05	251,83
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
401.09	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,10	66,10
Итого за Завтрак		620	21,85	19,55	93,10	667,12
Обед						
30,2	Салат из свеклы с яблоками и огурцами	100	1	5,1	6,2	74
59,10	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,50	17,80	111,0
118,43	Рагу овощное с мясом птицы	180	19,90	21,73	50,96	386,97
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23,5	95
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		800	29,20	30,03	133,36	832,97
Итого за день		1420	51,05	49,58	226,46	1500,09

Рацион: 7-11				День: 10		
			Неделя:	2		
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Огурцы свежие порц.	60	0,66	0,12	2,28	13,2
543,1	Митбол с томатным соусом	90	8,67	9,00	10,13	163,13
228,30	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,30	5,90	34,23	211,6
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
420,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	1,8	0,3	15	66
Итого за Завтрак			19,69	18,53	76,33	558,21
625						
Обед						
27,1	Салат из свеклы с яблоками	80	0,7	4	5,9	62
ПРО05	Уха с крупой	200/20	5,50	2,48	12,11	93,07
97,65	Жаркое по-домашнему	180	11,51	14,97	21,12	256,55
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,14	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
369,00	Фрукт свежий (груша)	200	0,80	0,6	20,6	92,00
Итого за Обед			25,51	24,15	106,73	734,62
950						
Итого за день		1575	45,20	42,68	183,06	1292,83

Рацион: 12-18			День: 10			
			Неделя: 2			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Огурцы свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	22
543,20	Митбол с томатным соусом	100	9,63	10,00	11,26	181,25
228,20	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,36	7,08	41,08	253,9
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
Итого за Завтрак		710	22,75	20,79	87,33	639,45
Обед						
27,2	Салат из свеклы с яблоками	100	0,8	5,1	7,4	78
ПР005	Уха с крупой	200/20	5,50	2,48	12,11	93,07
97,68	Жаркое по-домашнему	210	13,43	17,29	24,64	299,31
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,12	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
369,00	Фрукт свежий (груша)	200	0,80	0,6	20,6	92,00
Итого за Обед		1030	29,93	27,87	126,45	863,38
Итого за день		1740	52,68	48,66	213,78	1502,83

Пронумеровано,
прошнуровано и скреплено
печатью государства

(42) листа (-ов)

по директора МОВУ СОШ №2
с.Верхние Кипи МР Кипинский
район РБ

« 31 » 09 2014 г.

07 Л.Ф. Набучилина

