

Утверждаю  
Директор МОУ "Ягринская гимназия"

Попа С..Г.

20 22 г.



**ПРИМЕРНЫЙ ДЕСЯТИДНЕВНЫЙ ЦИКЛИЧЕСКИЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ  
УЧАЩИХСЯ МАОУ "ЯГРИНСКАЯ ГИМНАЗИЯ" С 7 ДО 11 ЛЕТ (ЗАВТРАК)**

Наименование блюд или эквивалент	норма выпуска готовой продукции	калорийность	белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
<b>Неделя первая</b>													
<b>Завтрак</b>	<b>Понедельник 1 день</b>												
Каша вязкая молочная	200	200	210	4,8	8	29,6	38	58	140	1,6	0	0	0,14
Бутерброд с сыром	15/25	91	5,8	7,4	0	220	9	145	0,25	0,07	0,04	0	0,15
Чай с сахаром	200/15	58	0,2	0	15	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0	0	0,1
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>349</b>	<b>216</b>	<b>12,2</b>	<b>23</b>	<b>254,85</b>	<b>51,4</b>	<b>211,24</b>	<b>141,11</b>	<b>1,67</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,39</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Вторник 2 день</b>												
Котлета Московская	60	175,5	9,79	10,46	8,1	12,04	18,9	95,63	0,9	0,01	0,01	0,09	0,079
Макароны отварные	120	219,15	3,3	5,6	22,1	69	35	96	1,4	0,02	0,03	0,1	17
Чай с сахаром	200/15	58	0,2	0	15	5,25	4,4	8,24	0,03	0	0	0	0,1
Хлеб дарницкий	15	8,4	0,48	0,06	1,5	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0	0,012	6
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>461,05</b>	<b>13,77</b>	<b>16,12</b>	<b>46,7</b>	<b>100,09</b>	<b>66,7</b>	<b>214,27</b>	<b>2,69</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,202</b>	<b>23,179</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Среда 3 день</b>												
Запеканка из творога	85/20	175,5	9,79	10,46	8,1	12,04	18,9	95,63	0,9	0,01	0,01	0,09	0,079
Чай с сахаром	200/15	40,88	1,32	0,24	8,36	5,08	4,96	40	0,4	0	0	0,03	0
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>216,38</b>	<b>11,11</b>	<b>10,7</b>	<b>16,46</b>	<b>17,12</b>	<b>23,86</b>	<b>135,63</b>	<b>1,3</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>	<b>0,079</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Четверг 4 день</b>												
Тефтели мясные	75/75	342,98	18,56	12,74	38,52	174,18	53,7	196,5	0,7	0,19	1,13	0,08	0
Картофельное пюре	150	219,15	3,3	5,6	22,1	69	35	96	1,4	0,02	0,03	0,1	17
Огурец консервированный	20	115,5	3,6	4,5	15,05	93	31,5	63	1,26	0,03	0,38	0,06	26
Хлеб дарницкий	15	92	1	0,2	20,2	0	0	0	0	0	0	0	4
Чай с сахаром	200/15	128,7	2,16	5,55	16,8	92,1	10,2	0,06	0,06	0,009	0	0,018	0,3
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>898,33</b>	<b>28,62</b>	<b>28,59</b>	<b>112,67</b>	<b>428,28</b>	<b>130,4</b>	<b>355,56</b>	<b>3,42</b>	<b>0,249</b>	<b>1,54</b>	<b>0,258</b>	<b>47,3</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Пятница 5 день</b>												
Каша вязкая молочная	200	210	4,8	8	29,6	38	58	140	1,6	0	0	0,14	0
Бутерброд с колбасой	15/25	91	5,8	7,4	0	220	9	145	0,25	0,07	0,04	0	0,15
Чай с сахаром	200/15	70,5	0,6	0,6	14,7	24	13,5	16,5	3,3	0	0	0,05	15
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>371,5</b>	<b>11,2</b>	<b>16</b>	<b>44,3</b>	<b>282</b>	<b>80,5</b>	<b>301,5</b>	<b>5,15</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,19</b>	<b>15,15</b>
<b>Неделя вторая</b>													
<b>Завтрак</b>	<b>Понедельник 6 день</b>												
Каша вязкая молочная	200	210	4,8	8	29,6	38	58	140	1,6	0	0	0,14	0
Бутерброд с сыром	15/25	91	5,8	7,4	0	220	9	145	0,25	0,07	0,04	0	0,15
Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0	0	0,1

<b>Итого за прием пищи</b>		<b>359</b>	<b>10,8</b>	<b>15,4</b>	<b>44,6</b>	<b>263,25</b>	<b>71,4</b>	<b>293,24</b>	<b>2,71</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Вторник 7 день</b>												
Котлета Московская	75	250,9	14,22	14,78	15,14	16,88	20,36	93,6	1,35	0,03	0,02	0,37	0,36
Каша гречневая рассыпчатая	150	128,7	2,16	5,55	16,8	92,1	10,2	0,06	0,06	0,009	0	0,018	0,3
Огурец свежий	25	134,64	0,52	0	33,14	12,6	50,3	8,9	0,261	0	0,16	0,02	4,9
Чай с сахаром	200	59	0,26	0,05	15,22	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
Хлеб дарницкий	20	40,88	1,32	0,24	8,36	5,08	4,96	40	0,4	0	0	0,03	0
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>614,12</b>	<b>18,48</b>	<b>20,62</b>	<b>88,66</b>	<b>134,71</b>	<b>91,06</b>	<b>152,34</b>	<b>2,971</b>	<b>0,039</b>	<b>0,18</b>	<b>0,438</b>	<b>8,46</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Среда 8 день</b>												
Котлета из индейки	75	398	20	16,7	3,8	218,2	24	384	6,72	0,05	0,09	0,18	0,76
Картофельное пюре	150	219,15	3,3	5,6	22,1	69	35	96	1,4	0,02	0,03	0,1	17
Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0	0	0,1
Хлеб дарницкий	20	40,88	1,32	0,24	8,36	5,08	4,96	40	0,4	0	0	0,03	0
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>716,03</b>	<b>24,82</b>	<b>22,54</b>	<b>49,26</b>	<b>297,53</b>	<b>68,36</b>	<b>528,24</b>	<b>9,38</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>0,31</b>	<b>17,86</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Четверг 9 день</b>												
Запеканка из творога	85/20	175,5	9,79	10,46	8,1	12,04	18,9	95,63	0,9	0,01	0,01	0,09	0,079
Чай с сахаром	200/15	40,88	1,32	0,24	8,36	5,08	4,96	40	0,4	0	0	0,03	0
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>216,38</b>	<b>11,11</b>	<b>10,7</b>	<b>16,46</b>	<b>17,12</b>	<b>23,86</b>	<b>135,63</b>	<b>1,3</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>	<b>0,079</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Пятница 10 день</b>												
Каша вязкая молочная	200	210	4,8	8	29,6	38	58	140	1,6	0	0	0,14	0
Бутерброд с колбасой	15/25	91	5,8	7,4	0	220	9	145	0,25	0,07	0,04	0	0,15
Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0	0	0,1
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>359</b>	<b>10,8</b>	<b>15,4</b>	<b>44,6</b>	<b>263,25</b>	<b>71,4</b>	<b>293,24</b>	<b>2,71</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>