

Утверждаю  
Директор МОУ "Ягринская гимназия"

Попа С.Г.

20 22 г.



**ПРИМЕРНЫЙ ДЕСЯТИДНЕВНЫЙ ЦИКЛИЧЕСКИЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ  
УЧАЩИХСЯ МАОУ "ЯГРИНСКАЯ ГИМНАЗИЯ" (БЕСПЛАТНЫЕ ЗАВТРАКИ ЗА СЧЕТ  
СРЕДСТВ МЕСТНОГО БЮДЖЕТА МО "СЕВЕРОДВИНСК")**

Наименование блюд или эквивалент	норма выпуска готовой продукц ии	калорийн ость	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
Кондитерское изделие	1 шт	58	0,2	0	15	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0	0	0,1
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>407</b>	<b>216,2</b>	<b>12,2</b>	<b>38</b>	<b>260,1</b>	<b>55,8</b>	<b>219,48</b>	<b>141,97</b>	<b>1,67</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,49</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
Овощная закуска	35	115,5	3,6	4,5	15,05	93	31,5	63	1,26	0,03	0,38	0,06	26
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>576,55</b>	<b>17,37</b>	<b>20,62</b>	<b>61,75</b>	<b>193,09</b>	<b>98,2</b>	<b>277,27</b>	<b>3,95</b>	<b>0,06</b>	<b>0,42</b>	<b>0,262</b>	<b>49,179</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
Фрукт	1 шт	47,64	1,52	0,16	10,03	5,8	9,6	36,8	0,44	0	0	0,052	0,4
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>264,02</b>	<b>12,63</b>	<b>10,86</b>	<b>26,49</b>	<b>22,92</b>	<b>33,46</b>	<b>172,43</b>	<b>1,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,172</b>	<b>0,479</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
Кондитерское изделие	1 шт	58	0,2	0	15	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0	0	0,1
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>956,33</b>	<b>28,82</b>	<b>28,59</b>	<b>127,67</b>	<b>433,53</b>	<b>134,8</b>	<b>363,8</b>	<b>4,28</b>	<b>0,249</b>	<b>1,54</b>	<b>0,258</b>	<b>47,4</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
Кондитерское изделие	1 шт	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>429,5</b>	<b>11,4</b>	<b>16</b>	<b>59,3</b>	<b>287,25</b>	<b>84,9</b>	<b>309,74</b>	<b>6,01</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,19</b>	<b>15,25</b>

## Неделя вторая

Завтрак		Понедельник 6 день											
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
Фрукт	1 шт	47,64	1,52	0,16	10,03	5,8	9,6	36,8	0,44	0	0	0,052	0,4
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>406,64</b>	<b>12,32</b>	<b>15,56</b>	<b>54,63</b>	<b>269,05</b>	<b>81</b>	<b>330,04</b>	<b>3,15</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,192</b>	<b>0,65</b>
Завтрак		Вторник 7 день											
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>
Завтрак		Среда 8 день											
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
Овощная закуска	35	115,5	3,6	4,5	15,05	93	31,5	63	1,26	0,03	0,38	0,06	26
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>831,53</b>	<b>28,42</b>	<b>27,04</b>	<b>64,31</b>	<b>390,53</b>	<b>99,86</b>	<b>591,24</b>	<b>10,64</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,37</b>	<b>43,86</b>
Завтрак		Четверг 9 день											
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
Фрукт	1 шт	47,64	1,52	0,16	10,03	5,8	9,6	36,8	0,44	0	0	0,052	0,4
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>264,02</b>	<b>12,63</b>	<b>10,86</b>	<b>26,49</b>	<b>22,92</b>	<b>33,46</b>	<b>172,43</b>	<b>1,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,172</b>	<b>0,479</b>
Завтрак		Пятница 10 день											
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
Кондитерское изделие	1 шт	58	0,2	0	15	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0	0	0,1
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>417</b>	<b>11</b>	<b>15,4</b>	<b>59,6</b>	<b>268,5</b>	<b>75,8</b>	<b>301,48</b>	<b>3,57</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,14</b>	<b>0,35</b>