

Утверждаю
Директор МОУ "Ягринская гимназия"
Попа С..Г.
20 22 г.



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

Наименование блюд или эквивалент	норма выпуска готовой продукц ии	калорийн ость	белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
Неделя первая													
Завтрак	Понедельник 1 день												
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
Итого за прием пищи		349	216	12,2	23	254,85	51,4	211,24	141,11	1,67	0,04	0	0,39
Обед													
Суп гороховый с мясом	250	181,6	6,92	6	24,17	57,5	47,5	174,17	2,25	0,02	1,15	1,5	15
Биточек рыбный	70	148	12,5	15	3,5	83	17	0	1,6	0	0	0	0
Рис отварной	150	262,98	3,96	6,72	26,52	82,8	42	115,2	1,68	0,024	0,036	0,12	20,4
Огурец свежий	7	100	1,88	5,67	9,6	24	10,8	49,17	5,5	0	0,25	0,033	5,5
Сок, нектар	200/15	92	1	0,2	20,2	0	0	0	0	0	0	0	4
Хлеб дарницкий	15	47,64	1,52	0,16	10,03	5,8	9,6	36,8	0,44	0	0	0,052	0,4
Кондитерское изделие	1 шт	40,88	1,32	0,24	8,36	5,08	4,96	40	0,4	0	0	0,03	0
Итого за прием пищи		873,1	29,1	33,99	102,38	258,18	131,86	415,34	11,87	0,044	1,436	1,735	45,3
Завтрак	Вторник 2 день												
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
Макароньы 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
Итого за прием пищи		461,05	13,77	16,12	46,7	100,09	66,7	214,27	2,69	0,03	0,04	0,202	23,179
Обед													
Суп картофельный с макар изделиями, мясом	250	86,4	1,68	4,24	10,4	34,4	17,6	44,8	0,96	0,03	0,85	0,04	16
Каша гречневая по-купчески	240	265	23,6	19,6	0,2	47	22	179	1,7	0,06	0,03	0,06	1,4
Томат свежий	35	115,5	3,6	4,5	15,05	93	31,5	63	1,26	0,03	0,38	0,06	26
Сок, нектар	200	14,4	0,66	0,12	2,28	10,2	8,4	18	0,3	0	0	0,018	15
Хлеб дарницкий	30	25	0,18	0,03	6,64	4,56	3,58	6,46	0,7	0	0	0	0,06
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
Итого за прием пищи		553,94	31,24	28,65	44,6	194,96	92,68	348,06	5,36	0,12	1,26	0,23	58,86
Завтрак	Среда 3 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

Итого за прием пищи		652,44	16,56	20,41	97,2	224,4	148,8	380,53	8,11	0,029	1,75	1,79	43,2
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
Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0	0	0,1
Итого за прием пищи		359	10,8	15,4	44,6	263,25	71,4	293,24	2,71	0,07	0,04	0,14	0,25
Обед													
Суп картофельный с фасолью, мясом	250/10	316,02	11,68	18,3	26,15	74,25	39,1	186,5	3,836	0,143	0,4	0,28	31,3
Котлета Полтавская	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
Макароны отварные	150	180	8,7	6,6	43,1	18	139,5	207	4,67	0,03	0,02	0,29	2
Горошек консервированный	20	134,64	0,52	0	33,14	12,6	50,3	8,9	0,261	0	0,16	0,02	4,9
Напиток ягодный	200	58	0,2	0	15	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0	0	0,1
Кондитерское изделие	1 шт	58	0,2	0	15	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0	0	0,1
Хлеб дарницкий	15	14	0,56	0,1	1,9	7	10	13	0,46	0	0,6	0,03	12,5
Итого за прием пищи		1011,56	36,08	39,78	149,43	139,23	268,06	525,48	12,297	0,203	1,2	0,99	51,26
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
Итого за прием пищи		614,12	18,48	20,62	88,66	134,71	91,06	152,34	2,971	0,039	0,18	0,438	8,46
Обед													
Суп крестьянский с крупой, мясом	250/10	181,6	6,92	6	24,17	57,5	47,5	174,17	2,25	0,02	1,15	1,5	15
Биточек рыбный	75	148	12,5	15	3,5	83	17	0	1,6	0	0	0	0
Картофельное пюре	150	219,15	3,3	5,6	22,1	69	35	96	1,4	0,02	0,03	0,1	17
Сок, нектар	200	14,4	0,66	0,12	2,28	10,2	8,4	18	0,3	0	0	0,018	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
Хлеб дарницкий	20	40,88	1,32	0,24	8,36	5,08	4,96	40	0,4	0	0	0,03	0
Итого за прием пищи		651,67	26,22	27,12	70,44	230,58	122,46	364,97	6,39	0,04	1,18	1,7	47,4
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
Хлеб дарницкий	20	40,88	1,32	0,24	8,36	5,08	4,96	40	0,4	0	0	0,03	0
Итого за прием пищи		716,03	24,82	22,54	49,26	297,53	68,36	528,24	9,38	0,07	0,12	0,31	17,86
Обед													

Борщ из свежей капусты с мясом	250/10	181,6	6,92	6	24,17	57,5	47,5	174,17	2,25	0,02	1,15	1,5	15
Плов	250	256	8,98	13,96	10,68	78	42	188	1,6	0,8	0,09	0,09	0
Огурец консервированный	20	134,64	0,52	0	33,14	12,6	50,3	8,9	0,261	0	0,16	0,02	4,9
Кондитерское изделие	1 шт	58	0,2	0	15	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0	0	0,1
Компот из свежих фруктов	200	14,4	0,66	0,12	2,28	10,2	8,4	18	0,3	0	0	0,018	15
Хлеб дарницкий	20	40,88	1,32	0,24	8,36	5,08	4,96	40	0,4	0	0	0,03	0
Итого за прием пищи		685,52	18,6	20,32	93,63	168,63	157,56	437,31	5,671	0,82	1,4	1,658	35
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
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
Итого за прием пищи		216,38	11,11	10,7	16,46	17,12	23,86	135,63	1,3	0,01	0,01	0,12	0,079
Обед													
Рассольник Ленинградский с мясом	250/10	316,02	11,68	18,3	26,15	74,25	39,1	186,5	3,836	0,143	0,4	0,28	31,3
Котлета из индейки	75	398	20	16,7	3,8	218,2	24	384	6,72	0,05	0,09	0,18	0,76
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
Закуска овощная	60	134,64	0,52	0	33,14	12,6	50,3	8,9	0,261	0	0,16	0,02	4,9
Напиток клюквенный	200	14,4	0,66	0,12	2,28	10,2	8,4	18	0,3	0	0	0,018	15
Хлеб дарницкий	20	40,88	1,32	0,24	8,36	5,08	4,96	40	0,4	0	0	0,03	0
Итого за прием пищи		1032,64	36,34	40,91	90,53	412,43	136,96	637,46	11,577	0,202	0,65	0,546	52,26
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
Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0	0	0,1
Итого за прием пищи		359	10,8	15,4	44,6	263,25	71,4	293,24	2,71	0,07	0,04	0,14	0,25
Обед													
Суп картофельный с макар изделиями, мясом	250	86,4	1,68	4,24	10,4	34,4	17,6	44,8	0,96	0,03	0,85	0,04	16
Гуляш из свинины	50/50	148	12,5	15	3,5	83	17	0	1,6	0	0	0	0
Рис отварной	150	262,98	3,96	6,72	26,52	82,8	42	115,2	1,68	0,024	0,036	0,12	20,4
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
Компот из свежих фруктов	200	14,4	0,66	0,12	2,28	10,2	8,4	18	0,3	0	0	0,018	15
Хлеб дарницкий	20	40,88	1,32	0,24	8,36	5,08	4,96	40	0,4	0	0	0,03	0
Итого за прием пищи		687,3	20,64	26,32	84,2	228,08	140,26	226,9	5,201	0,054	1,046	0,228	56,3