
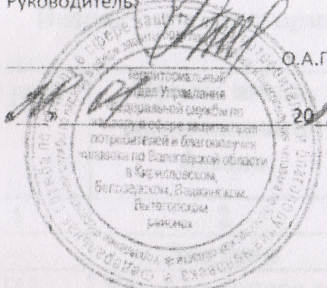


Согласовано:

Территориальный отдел управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия по Вологодской
области в Кирилловском, Белозерском, Вашкинском, Вытегорском районах
г. Кириллов, ул. Граве, д.7

Руководитель

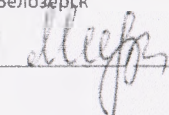

О.А.Птицына


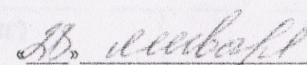

Согласовано:

Директор МОУ «Средней школы №2 имени Героя Советского

Союза С.С. Орлова» г. Белозерск

Е.В.Миронова



 20 

**Примерное циклическое меню рационов питания для обучающихся муниципального бюджетного
Общеобразовательного учреждения «Средняя школа №2 г.Белозерск»
(для возрастной группы с 12 до 18 лет)**

Меню

День: 1-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 12-18

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная с маслом рисовая	250/5	7,13	12,375	26	283,37	0,175	0	0,025	2,62	51,25	142,5	26,25	0,95
3	Сыр	30	6,9	10,08	0	97,7	0,009	0,21	0,063	0,12	154	154,5	16,5	0,61
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
693	Какао	1/200	3,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	0,035	0,1	86	113	11	0,7
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Итого:		23,33	25,275	85,56	655,07	0,348	2,61	0,123	3,76	307,85	491,1	74,45	4,03
	Обед													
43	Салат капуст. с р.мас.	100	1,3	2,5	4,7	67	0,06	6,3	0,14	0,4	32	53	14	0,2
140	Суп на курином бульоне с вермишелью	250	3,875	8,25	26,5	160	0,156	1,13	0	0,96	168,75	227,5	6	0,25
437	Гуляш мясной (соус сметанный)	100	16,48	14,25	0	234,75	0,02	0,8	0,23	0,2	58,07	146,25	11	0,6
511	Рис отварной	200	4	6,6	18,4	176,7	0,06	1,8	0	2	116	80	14,6	0,9
640	Кисель + вит. С	200	0	0	26	106	0	18,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Соль повар.													
	Итого:		31,235	32,88	123,72	961,05	0,444	38,83	0,37	5	408,02	634,95	109	5,09
	Всего:		54,565	58,155	209,28	1616,12	0,792	41,44	0,493	8,76	715,87	1126,05	183,45	9,12

Меню

День: 2-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
413	Сосиски отварные	100	10,62	8,7	25,4	253,5	0,19	0	0	0,4	144,4	198	31,25	0,51
516	Макароны с маслом	200	4	7,9	18,4	150	0,06	0	0	2	96	80	14,6	0,36
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	67	5	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
686	Чай с лимоном	200	0	0	36	86	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		22,16	21,99	103,46	659,8	0,364	11,8	0,1	3,42	297	409,1	76,55	5,24
	Обед													
16	Салат из свежих огурцов с раст.масл.	100	1,2	4	2,7	52	0,03	5,1	0,137	0,1	35	46	13	0,5
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,25	6,5	10,37	139,25	0,1236	9,02	0,2	0,12	102	212	13,92	0,36
443	Плов с мясом	280	14,76	12,6	44,8	352	0,05	2,65	0	1,196	48,37	92,8	12,21	0,64
639	Компот из сухофруктов + вит.С	1/200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	21,3	0	0,6	137	80	13	0,4
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	0,09	1,05	38,7	88,5	6	0,98
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		30,54	31,77	127,51	923,8	0,3806	38,07	0,427	3,906	374,27	613,5	87,53	5,22
	Всего:		52,7	53,76	230,97	1583,6	0,7446	49,87	0,527	7,362	671,27	1022,6	164,08	10,46

Меню

День: 3-й

Цели:

Сезон:

Возрастная категория: 12-18

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Помидоры свежие (нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45
451	Котлета мясная	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,09	0,4	0,2	1,45	101,5	172	32	0,95
508	Гречка отварная	200	6,5	6,38	29,2	162	0,2	7,4	0,072	0,27	80,4	112	26,7	1,4
692	Кофейный напиток	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	81,4	0,016	0	0,06	0,7	25,8	59	4	0,32
	Итого:		22,89	20,89	94,39	623,4	0,38	8,2	0,332	2,84	298,3	460,1	77,4	3,84
	Обед													
40	Венегрет с раст.масл	100	0,49	5,98	5,1	93	0,014	8,1	0	0,3	23,8	12,1	12	0,12
132	Рапсовый сок со сметаной	250/10	3,25	13,04	16,92	150,72	0,12	2,16	0,125	0,12	218,4	187,2	6,6	0,24
374	Рыба запеч. с овощами	100	16,95	5,74	3,5	248,25	0,13	0,95	0	0,26	118	155,5	4,6	0,45
520	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,16	0	0	1,13	23	144	29	0,8
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9
	Соль йодир.													
	Итого:		32,27	32,22	131,14	953,57	0,592	28,21	0,125	4,35	425,4	639	101,6	5,25
	Всего:		55,16	53,11	225,53	1576,97	0,972	36,41	0,457	7,19	723,7	1099,1	179	9,09

Меню

День: 4-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 12-18

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
366	Творожная запеканка со сгущ.	150/50	18,45	19,05	51,3	458,7	0,1988	0,375	0,27	2,5	211	295	51,75	2,87
693	Какао	200	3,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	0,035	0,1	86	113	11	0,7
	Вафли	30	1,17	2,94	18,75	162,6	0,015	0	1,8	1,41	2,4	12,6	1,8	0,18
	Итого:		23,08	23,22	98,65	713	0,2838	2,775	2,105	4,01	299,4	420,6	64,55	3,75
	Обед													
16	Салат из свежих огурцов с раст.масл.	100	1,2	4	2,7	52	0,03	5,1	0,137	0,1	35	46	13	0,5
139	Суп гороховый	250	8,09	7,38	20,25	135,38	0,096	1,2	0,085	0,36	134,5	226	6	0,12
462	Тефтели мясные	100/50	8,25	7,6	15,12	179	0,076	0	0	0,675	34,45	98,75	9,75	0,275
511	Рис отварной	200	6,13	7	48,26	288	0,05	0	0	0,813	52,4	64	22,13	0,27
639	Компот из сухофруктов + вит.С	200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	16,8	0	0,6	137	80	13	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	14	0	0,2	35	17	11	0,1
	Соль йодир.													
	Итого:		31,55	31,91	141,15	925,48	0,465	41,6	0,222	3,588	441,45	625,95	104,28	4,005
	Всего:		54,63	55,13	239,8	1638,48	0,7488	44,375	2,327	7,598	740,85	1046,55	168,83	7,755

Меню

День: 5-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 12-18

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
311	Каша молочная(пшен.)	250/5	7,13	12,38	26	283,37	0,175	0	0,025	2,62	51,25	142,5	26,25	0,95	
3	Сыр	30	7,35	10,08	0	95,13	0,009	0,21	0,063	0,12	154	134,5	16,5	0,61	
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	
692	Кофейный напиток	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0	
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6	
	Итого:		23,16	26,05	82,36	680,2	0,298	0,61	0,088	3,46	305,85	428,1	63,45	3,33	
	Обед														
85	Салат овощной раст.масл	100	3,69	9,37	3,72	111,05	0,057	6,3	0,05	2,58	0,46	72,88	16,96	0,2	
124	Щи со сметаной	250/10	5,25	6,63	10,37	139,35	0,123	9,02	0,2	0,12	102	224,64	4,92	0,36	
439	Печень тушенная	120	11,76	12,42	8,26	200,64	0,16	2,82	0,33	0,625	162,25	161,88	20,63	1,375	
516	Макароны отварные	200	7,2	2,13	50,7	196	0,06	0	0	0,6	10	36	5,2	0,2	
	Напиток шиповник + вит. С	200	0,4	0,2	23,8	97,76	0	20,1	0	0,8	34	32	17,8	0,5	
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
	Соль йодир.														
	Итого:		32,38	31,53	123,97	865,4	0,508	38,24	0,58	5,565	321,91	691,6	94,91	4,975	
	Всего:		55,54	57,58	206,33	1545,6	0,806	38,85	0,668	9,025	627,76	1049,7	158,36	8,305	

Меню

День: 6-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
344	Омлет натуральный с колбасой	200	17	15,9	7,12	326,7	0,2	0	0,13	2,02	111,2	216,4	44,1	1,1
3	Сыр	30	7,35	10,08	0	95,13	0,009	0,21	0,063	0,12	154	134,5	16,5	0,61
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
686	Чай с лимоном	200	0	0	36	86	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		27,89	26,87	77,68	664,13	0,303	12,01	0,193	3,16	291,8	432	109,3	3,28
	Обед													
22	Салат из огурцов и помид. с раст.масл	100	1,3	2	5,8	67	0,06	4,3	0	0,4	51	53	11	0,9
110	Ворщ со сметаной	250/10	4,5	9,96	24,88	158,8	0,05	9	0,2	0,85	138	167	6,92	0,375
436	Жаркое по- домашнему	280	18,6	15	53,3	393,15	0,3	3,16	0,26	0,5	202,65	292	23	1,6
640	Кисель + вит. С	200	0	0	26	86	0	18,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодир.													
	Итого:		28,88	28,14	146,9	872,55	0,548	45,26	0,46	2,99	413,85	623,2	88,32	7,615
	Всего:		56,77	55,01	224,58	1536,68	0,851	57,27	0,653	6,15	705,65	1055,2	197,62	10,895

Меню

День: 7-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 12-18

№ рецеп.	Присут. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
366	Творожная запеканка со сгущ. молоком	150/50	21,06	19,05	51,3	458,7	0,1988	0,375	0,27	2,5	211	295	51,75	2,87
686	Чай с лимоном	200	0	0	36	86	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Булочка печенье	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		24,86	20,25	113,7	676,6	0,2588	2,175	0,27	3,5	233	335	59,75	3,67
	Обед													
16	Салат капуст.с р.мас.	100	1,2	4	2,7	52	0,014	5,1	0	0,3	23,8	12,1	12	0,12
132	Рассольник со сметанной	250/10	3,43	11,5	13,95	186,25	0,06	2,25	0,125	0,9	154	187,2	7,68	0,62
413	Сосиски отварные, соус	100/50	14,38	10,6	25,4	293,13	0,19	0	0	0,4	144,4	198	31,25	0,51
508	Гречка отварная	180	5,9	5,7	26,28	145,8	0,05	0	0,072	0,213	52,4	64	22,13	0,27
933	Компот из сухофруктов + вит. С	200	3	4,95	17,2	112,5	0,045	16,8	0	1,5	87	80	20	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	14	0	0,2	35	17	11	0,1
	Соль йодир.													
	Итого:		32,79	37,73	120,15	948,28	0,527	42,65	0,197	4,353	509,8	652,5	133,46	5,16
	Всего:		57,65	57,98	233,85	1624,98	0,7858	44,825	0,467	7,853	742,8	987,5	193,21	8,83

Меню

День: 8-й

Неделя:

Сезон:

*Возрастная категория: 12-18

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Кукуруза консерв.	30	0,86	0,18	2,97	17,34	0,033	3	0	0,03	3	9,3	3	0,12
492	Плов с курицей	200	15,2	18,56	30,17	330	0,19	0	0,051	1,36	154	158	22	0,43
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
693	Какао	200	3,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	0,035	0,1	86	113	11	0,7
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	122,1	0,024	0	0,09	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Итого:		23,81	23,3	97,62	621,44	0,314	2,4	0,086	1,88	246,6	318,1	47,7	2,3
	Обед													
85	Винегрет с раст.маслом	100	3,69	9,37	3,72	111,05	0,057	6,3	0,05	2,58	0,46	72,88	16,96	0,2
149	Суп рыбный	250	3,25	7,75	21,63	231,25	0,18	1,2	0	0,25	99	393	57	0,4
451	Биточки мясные	100/50	2,46	10,06	11,35	200,3	0,142	9,52	0,32	1,87	22,5	179,25	12,75	0,99
516	Макароны отварные	200	7,2	2,13	50,7	196	0,08	0	0	0,46	14	248	12	0,4
639	Компот из сухофруктов + вит.С	200	3	4,95	17,2	112,5	0,045	16,8	0	1,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		30,68	35,04	131,72	971,7	0,612	36,32	0,37	7,1	236,16	847,33	158,11	5,53
	Всего:		54,49	58,34	229,34	1593,14	0,926	38,72	0,456	8,98	482,76	1165,43	205,81	7,83

Меню

День: 9-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 12-18

№	Наименование продукта (блюда)	Масса порции г	Энергетическая ценность (ккал)			Жиры г	Витамины (мг)					Минеральные Вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная с маслом овсяная	250/5	7,12	14,88	33,5	312,5	0,175	0	0,025	2,85	51,25	142,5	35	1,375
692	Кофейный напиток	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Хлеб ржан. пшеч.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
3	Сыр	30	6,575	5,9	0	105	0,009	0,21	0,063	0,12	156	124,5	16,5	0,175
	Итого:		18,575	23,17	72,46	597,2	0,258	0,61	0,088	3,39	297,85	384,1	66,2	2,72
	Обед													
19	Салат из свеж. помидоров с раст.масл.	100	2,3	2,8	5,8	138	0,03	9,9	0	1,3	39	59	13	0,7
155	Суп с клецками на курином бульоне	250	3,87	8,25	41,5	160	0,156	5,12	0	0,375	102	194,4	45,6	0,576
440	Говядина, тушеная с капустой	280	23,35	21,1	17,8	380,2	0,02	0,8	0,36	0,2	141,76	158,75	11	0,4
686	Чай с лимоном	200	0	0	36	86	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшеч.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	20	0	0,8	34	23	13	0,3
	Соль йодир.													
	Итого:		34,5	33,13	136,32	927,8	0,354	37,62	0,36	3,715	341,96	535,35	114	4,516
	Всего:		53,075	56,3	208,78	1525	0,612	38,23	0,448	7,105	639,81	919,45	180,2	7,236

Меню

День: 10-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 12-18

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
81	Салат из свежей капусты с раст.масл.	100	2,6	5	3,1	69	0,04	6,3	0,14	0,4	0,46	55	15	0,8
436	Жаркое по-домашнему	200	13,3	19,46	38	280,7	0,1	0	0,1	0,55	172	180	21,7	0,5
693	Какао	200	3,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	0,035	0,1	86	113	11	0,7
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Печенье убраться													
	Итого:													
	Обед													
50	Салат из свеклы	100	1,65	7,1	9,1	107,35	0,022	6,3	0	2,4	0,46	48,78	23,24	1,5
139	Суп гороховый с мясом	250	8,09	7,38	20,25	135,38	0,16	1,2	0,085	0,9	177,5	246	27	0,6
492	Плов с курицей	280	17,6	18,2	42,2	462	0,15	0	0,056	1,496	167,5	183	13,8	0,456
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	86	0	2,2	0	0	16	8	6	0,6
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	20	0	0,8	34	23	13	0,3
	Соль йодир.													
	Итого:		32,52	33,66	120,37	954,33	0,48	29,7	0,141	6,436	408,66	602,98	112,44	5,996
	Всего:		53,57	59,18	222,85	1512,13	0,728	32,1	0,306	8,556	688,26	970,08	165,84	8,996