

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Алексеевская СОШ»

К.М. Таужанов

2023 год



Десятидневный рацион питания и циклическое меню

для организации питания детей

В МБОУ «Алексеевская СОШ»

На 2023-2024 учебный год

(горячий обед)

**Примерное циклическое 10-дневное меню
Первая неделя 5 дн.**

№ рецеп-туры	название блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
День № 1 - обед						
111	Икра кабачковая	80	1,0	7,0	7,0	97,0
63	Борщ с капустой и картофелем/сметана	250/10	3,55/0,15	5,0/1,52	9,70/0,15	90,30/14,80
114	Гарнир перловый	200	6,0	8,0	42,60	272,00
46	Тефтели мясные п/ф в соусе	75/75	11,48	21,65	4,67	200,00
	Компот из кураги с витамином "С"	200	2,4	0,0	134,6	59,2
701	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	15,57	70,80
701	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	69,0
	Итого:	970	28,63	43,8	229,11	873,1
День № 2 - обед						
111	Горошек зеленый (консервир.) <i>(заменил)</i>	80	2,80	2,30	4,60	52,00
81	Суп гороховый	250	6,0	4,25	21,25	149,75
651	Птица запечённая	100	18,2	18,4	0,7	241
378	Гарнир гречневый	150	18,6	4,4	88,60	478,40
20	Соус красный	50	1,3	2,4	4,2	44,00
376	Компот из сухофруктов с вит. «С»	200	0,44	0,02	27,76	113,00
701	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	15,57	70,80
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	69
	Итого:	910	51,39	32,4	177,5	1217,95

День № 3 - обед						
43	Салат из белокач.свеж. капусты с морк.	100	1,41	5,08	9,02	87,4
76	Рассольник ленинградский /сметана	250/10	2,10/0,15	5,1/1,52	16,60/0,15	120,75/14,80
133	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
46	Тефтели мясные п/ф	50	11,48	14,20	6,57	200,45

439	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	12,39	66,06
701	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	15,57	70,80
701	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	69
	<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>2,00</i>	<i>0</i>	<i>11</i>	<i>57</i>
	Итого:	840	24,71	31,05	101,57	797,32
	День № 4 - обед					
111	Кукуруза консервированная	80	2,6	1,8	4,7	45
235	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	104,75
24	Рагу овощное с фаршем	250	14,38	14,87	15,5	249,51
376	Компот из кураги с витамином С	200	2,4	0,00	134,6	59,2
701	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	15,57	70,80
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97
	Итого:	860	26,12	20,14	202,33	598,23
	<i>Итого:</i>	<i>70</i>	<i>1,60</i>	<i>7</i>	<i>68</i>	<i>350</i>
	День № 5 - обед					
113	Икра свекольная	60	1,41	3,60	6,10	60,80
13	Шш из св.кап. с картоф. со сметан.	250\10	2,00	5,00	9,00	97,50
90	Плов из курицы	150\100	20,09	21,72	52,06	487,28
459	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	12,39	66,06
701	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	15,57	70,80
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97
	Итого:	850	27,55	30,95	109,94	851,41
	<i>Итого:</i>					
	Итого за неделю:	4430	158,4	158,34	820,45	4471,18

16.10 года

гела 24

**Примерное циклическое 10-дневное меню
вторая неделя 5 дн.**

№ рецеп- туры	название блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
День № 6 - обед						
111	Икра кабачковая	80	1,0	7,0	7,0	97,0
63	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,10	14,52	118,25
7	Котлета куриная п/ф	80	14,80	13,04	14,72	238,40
378	Гарнир гречневый	200	18	14,58	14,5	262,5
20	Соус красный	50	0,581	2,1	4,0	37,25
	Компот из чернослива	200	0,80	0,20	25,70	108,10
701	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	15,57	70,80
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97
	Итого:	940	42,78	42,65	110,83	1001,27
День № 7 - обед						
	Отулец свежий порционный	70	0,56	0,07	2,31	9,8
15	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,18	2,84	14,29	91,50
19	Биточки п/ф	100	12,80	25,95	11,29	332,55
127	Капуста тушеная	200	1,33	7,33	6,66	150,66
736	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,44	0,02	27,76	113,00
701	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	15,57	70,80
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97
	Итого:	900	21,36	36,84	92,7	837,28
День № 8 - обед						
43	Салат из белокач.свеж. капусты с морк.	100	1,41	5,08	9,02	87,04
76	Рассольник ленинградский /сметана	250/10	2,10/0,15	5,11/1,52	16,6/0,15	120,75/14,80
	Картофельное пюре с маслом	150	3,06	4,8	20,45	137,23
	Котлета мясная п/ф	80	18	14,58	14,5	262,5
459	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	12,39	66,06
701	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	15,57	70,80
701	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97
	<i>печенье</i>					

День № 9 - обед						
111	Кукуруза консервированная	80	2,6	1,8	4,7	45
87	Суп с рыб.консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25
46	Тфтели п/ф	50	11,48	14,20	6,57	200,45
409	Пюре из бобовых (горох)	200	19,4	11,6	48,8	360,4
376	Компот из кураги с витамином С	200	0,44	0,02	27,76	113,0
701	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	15,57	70,80
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97
	Итого:	860	46,58	36,65	132,56	1025,87
День № 10-обед						
	Помидор свежий порционный	70	0,77	0,14	3,22	16,10
14	Суп из овощей со сметаной	250/10	7,65	5,00	8,53	97,42
265	Минтай тушёный с овощами	80\20	5,3	1,01	3,18	52,5
2	Рис отварной	150	3,8	8,3	37,9	219,0
459	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	12,39	66,06
701	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	15,57	70,80
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97
	Итого <i>всего</i>	855	21,57	15,08	95,6	590,85
Итого день № 10						
Итого за неделю:		4425	161,06	162,94	713,91	4283,42
Среднее значение за период:						
Соотношение ингредиентов:						