

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Белогривская СОШ»

_____Архипова С.В.
Приказ № 252 от 19.08.2024г.

10 дневное цикличное

Возрастная категория: 5 – 11 классы

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Кало- рийность	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	D, мкг	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
		г.	г.	г.	г.	ккал													
	Неделя 1 Понедельник																		
	Завтрак																		
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	8.6	7.3	40.1	260.3	0.14	0.2	33.38	0.08	0.65	422.446	248.668	181.214	41.564	220.382	2.205	61.255	33.363
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	200	0.4	0	19.8	80.8	0	0	12	0	0.02	0.076	0.249	98.243	1.688	3.445	0.078	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3
	Итого за Завтрак	620	19.4	16.9	89.4	586.8	0.23	0.32	128.38	0.37	10.88	891.122	590.517	567.457	68.352	410.827	5.224	64.535	40.413
	Итого за день	620	19.4	16.9	89.4	586.8	0.23	0.32	128.38	0.37	10.88	891.122	590.517	567.457	68.352	410.827	5.224	64.535	40.413
	Неделя 1 Вторник																		
	Завтрак																		
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	260	30.6	30.1	34.4	531.2	0.26	0.33	47.07	0.28	17.16	485.138	1420.73	40.944	73.176	363.515	5.38	74.248	2.89
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4
	Итого за Завтрак	500	33.8	30.4	60.5	651.8	0.3	0.35	47.37	0.28	17.2	685.414	1478.688	115.023	82.604	396.692	6.552	75.528	5.29
	Итого за день	500	33.8	30.4	60.5	651.8	0.3	0.35	47.37	0.28	17.2	685.414	1478.688	115.023	82.604	396.692	6.552	75.528	5.29
	Неделя 1 Среда																		
	Завтрак																		
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7	0.17	0.06	151.26	0	5.01	119.699	423.257	33.173	34.576	95.428	1.764	19.448	2.482
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.075	1.5
	Итого за Завтрак	640	14.1	4.6	102.9	508.7	0.31	0.23	281.26	0	32.01	377.799	1286.457	63.173	127.176	193.428	3.504	20.803	6.382
	Итого за день	640	14.1	4.6	102.9	508.7	0.31	0.23	281.26	0	32.01	377.799	1286.457	63.173	127.176	193.428	3.504	20.803	6.382
	Неделя 1 Четверг																		
	Завтрак																		
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4	0.04	0.03	24.48	0.12	0	203.731	62.067	142.199	31.448	96.761	0.659	27.675	9.647
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7	0.11	0.12	379.28	0.21	3.28	139.04	511.927	63.173	67.226	250.827	1.26	172.323	14.779
54-22хн	Кисель из вишни с вит. С	200	0.2	0	12.9	52.9	0.01	0.01	2.45	0	1.44	3.975	51.917	65.49	5.429	10.283	0.123	0.48	0.021
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4
	Итого за Завтрак	560	24.6	15.6	88.7	594.8	0.2	0.17	406.21	0.33	4.72	546.345	663.111	278.861	109.703	383.872	2.482	201.758	26.847
	Итого за день	560	24.6	15.6	88.7	594.8	0.2	0.17	406.21	0.33	4.72	546.345	663.111	278.861	109.703	383.872	2.482	201.758	26.847
	Неделя 1 Пятница																		
	Завтрак																		
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.708	833.104	52.65	37.642	112.63	1.376	37.947	1.039
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	17.4	17.6	9.7	266.3	0.06	0.14	2.22	0	0.57	252.949	294.568	31.284	26.314	184.564	2.362	35.806	1.943
54-3соус	Соус красный основной	40	1.3	1	3.6	28.2	0.01	0.01	51.26	0.02	1.07	4.938	56.78	3.691	4.897	9.544	0.204	0.719	0.176
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.947	220.332	167.675	34.322	130.283	1.088	11.7	2.288
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4
	Итого за Завтрак	600	29.2	28.5	68.3	646.3	0.3	0.45	51.2	0.12	14.85	718.205	1385.204	259.609	103.877	453.476	5.266	86.733	7.67
	Итого за день	610	29.2	28.5	68.3	646.3	0.3	0.45	51.2	0.12	14.85	718.205	1385.204	259.609	103.877	453.476	5.266	86.733	7.67

	Неделя 2 Понедельник																		
	Завтрак																		
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1	0.04	0.03	20.25	0.1	0	114.975	73.204	56.462	17.454	142.567	0.805	15	16.637
54-4м	Котлета из говядины	120	21.9	20.9	19.7	354.3	0.09	0.18	26.55	0.11	0.14	297.274	353.52	47.88	31.402	220.155	3.071	23.454	4.715
54-3соус	Соус красный основной	40	1.3	1	3.6	28.2	0.01	0.01	51.26	0.02	1.07	4.938	56.78	3.691	4.897	9.544	0.204	0.719	0.176
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0
	Итого за Завтрак	550	29.5	26.5	76.3	662	0.18	0.23	47.1	0.21	0.18	612.525	484.683	178.421	58.285	395.899	5.048	39.734	23.752
	Итого за день	560	29.5	26.5	76.3	662	0.18	0.23	47.1	0.21	0.18	612.525	484.683	178.421	58.285	395.899	5.048	39.734	23.752
	Неделя 2 Вторник																		
	Завтрак																		
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138	0.04	0.05	168.33	0	8.46	133.782	330.783	42.101	24.025	53.294	1.086	21.451	0.495
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	200	0.4	0	19.8	80.8	0	0	12	0	0.02	0.076	0.249	98.243	1.688	3.445	0.078	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4
Пром.	Йогурт 2.5%	95	3.2	2.4	5.2	55.2	0.23	0.19	20.9	0	0.67	33.25	122.55	102.6	15.2	89.3	0.095	0	0
	Итого за Завтрак	615	19.5	18.7	57.4	475.3	0.33	0.35	279.23	0.29	9.35	609.708	517.182	514.944	57.013	322.039	1.999	22.731	7.245
	Итого за день	615	19.5	18.7	57.4	475.3	0.33	0.35	279.23	0.29	9.35	609.708	517.182	514.944	57.013	322.039	1.999	22.731	7.245
	Неделя 2 Среда																		
	Завтрак																		
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7	0.01	0.02	0.68	0	2.28	78.766	136.268	19.207	10.948	21.506	0.699	11.99	0.351
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.708	833.104	52.65	37.642	112.63	1.376	37.947	1.039
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1	0.05	0.12	25.46	0.07	1.41	120.975	322.437	55.738	23.255	166.62	2.461	17.056	0.32
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.547	183.978	148.315	30.668	106.793	1.062	9	1.76
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4
	Итого за Завтрак	600	28.8	29.5	65.8	643.4	0.29	0.42	71.16	0.19	17.82	653.597	1512.987	283.91	108.113	433.549	6.038	77.272	5.87
	Итого за день	600	28.8	29.5	65.8	643.4	0.29	0.42	71.16	0.19	17.82	653.597	1512.987	283.91	108.113	433.549	6.038	77.272	5.87

	Неделя 2 Четверг																		
	Завтрак																		
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	0.09	0.08	147	0	2.36	290.868	383.253	75.416	108.327	233.51	2.012	39.77 2	27.53 3
Пром.	Йогурт 2,5%	95	3.2	2.4	5.2	55.2	0.23	0.19	20.9	0	0.67	33.25	122.55	102.6	15.2	89.3	0.095	0	0
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4
	Итого за Завтрак	535	34	10.8	91.1	598	0.4	0.37	267.9	0	15.03	535.718	847.003	196.016	153.127	378.81	2.947	41.05 2	29.93 3
	Итого за день	535	34	10.8	91.1	598	0.4	0.37	267.9	0	15.03	535.718	847.003	196.016	153.127	378.81	2.947	41.05 2	29.93 3
	Неделя 2 Пятница																		
	Завтрак																		
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.71 5	71.729	141.10 7	9.593	54.271	0.979	27.68 7	0.08
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8	0.08	0.08	30.58	0	3.6	213.91 7	381.40 6	132.35 2	111.28 2	219.879	1.86	28.93 2	28.91 3
54-3соус	Соус красный основной	40	1.3	1	3.6	28.2	0.01	0.01	51.26	0.02	1.07	4.938	56.78	3.691	4.897	9.544	0.204	0.719	0.176
54-22хн	Кисель из вишни с вит. С	200	0.2	0	12.9	52.9	0.01	0.01	2.45	0	1.44	3.975	51.917	65.49	5.429	10.283	0.123	0.48	0.021
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4
	Итого за Завтрак	580	43.7	10.3	81	592.1	0.22	0.14	108.77	0.13	6.11	621.14 4	599.031	350.641	136.8	319.977	3.606	59.09 7	31.59
	Итого за день	580	43.7	10.3	81	592.1	0.22	0.14	108.77	0.13	6.11	621.14 4	599.031	350.641	136.8	319.977	3.606	59.09 7	31.59

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 3