

*субвенции*

*Приложение № 1  
к приказу ИЖУ. Управление образования  
№ 314 от 20.12.2018*

«СОГЛАСОВАНО»

*И.О.* Начальник

Территориального отдела

Управления федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей

и благополучия человека по

Красноярскому краю

в г. Лесосибирске

*Я. И. Вецлер*  
Я. И. Вецлер

« 14 » ноябрь 2018 год

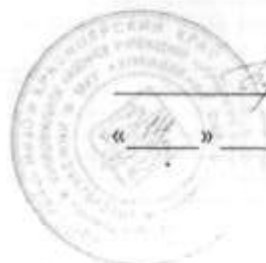
«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель

Управления образования администрации

Енисейского района

Красноярского края



*Е.К. Бурбукина*  
Е.К. Бурбукина

« 14 » 11 2018 год

Примерное циклическое 12-ти дневное меню рационов питания для обучающихся в общеобразовательных учреждениях Енисейского района

Возрастная категория 6-10 лет														
День 1-й														
№ рецепта, Год	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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
P-523; 2004	Гуляш	80	6,03	4,99	1	125,55	0,09	0,72	0	0	9,78	0	0	2,41
P-19; 2003	Макароны отварные	150	5,35	0,55	0,86	157,47	0,03	0	0	0	6	0	0	5,2
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
P-130; 2004*	Кофейный напиток на молоке <i>кошачий</i>	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	7,36	0	0	190,62	0	0	0,14
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0	25	0	0	50	23	13	0,3
	Итого:		19,93	11,85	52,39	578,58	0,34	33,08	0,00	0,00	256,40	23,00	13,00	8,05
	<b>ОБЕД</b>													
P-123; 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0	0	0	14,24	0	0	4,55
	Осурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14	0	15	0	0	23	42	14	0,6
P-282; 2004	Котлета п/ф	80	12,42	9,42	12,86	185,34	0,08	0	0	0	34,8	155,4	0	1,2
P-54; 2004	Борщ с капустой и картофелем	200	2,52	7	14,98	133	0,14	14,42	0	0	48,3	0	0	1,68
	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0	8	0	0	14	0	0	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого:		32,21	25,72	111,6	902,57	0,63	37,42	0	0	150,84	294,4	42,5	13,08
	Всего:		52,14	37,57	163,99	1481,15	0,97	70,50	0,00	0,00	407,24	317,40	55,50	21,13

- \* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школ Липецка В.Т 2004 год
- \*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996 год
- \*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2003 год
- \*\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013 год
- \*\*\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2001 год



Возрастная категория 6-10

День 8-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
	Мандарин	100	0,6	0,2	6	38	0,06	14	0	0,2	35	17	11	0,1
130; 2004*	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	7,36	0	0	190,62	0	0	0,14
320; 2003	Овощи отварные с маслом	150	1,97	3,89	7,77	73,95	0,05	5,54	0	0	39,56	0	0	0,95
282; 2004	Котлета п/ф	80	12,42	9,42	12,86	185,34	0,08	0	0	0	34,8	0	0	1,2
	<b>Итого:</b>		22,64	19,62	69,06	549,85	0,41	26,9	0	0,2	299,98	17	11	2,39
	<b>ОБЕД</b>													
	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0	8	0	0	14	0	0	2,8
164; 2003	Суп картофельный с фрикадельками	200	3,08	4,2	20,58	132,02	0,14	22,82	0	0	22,82	0	0,42	1,54
100; 2003	Птица отварная	80	9,58	10,94	0,39	163,18	0,07	3,99	0	0	90,02	133,21	19,8	1,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
51; 2003	Салат из свеклы отварной	80	0,84	3,08	4,7	49,84	0	0,34	0	0	33,6	21,28	10,64	0,06
282; 2003	Каша перловая рассыпчатая	150	6,41	9,45	44,1	292,95	0,07	0	0	0	18,2	148,82	126,28	0,84
	<b>Итого:</b>		24,76	28,57	88,82	830,49	0,41	35,15	0	0	195,14	400,31	185,64	8,82
	<b>Всего:</b>		47,4	48,19	157,88	1380,34	0,82	62,05	0	0,2	495,12	417,31	196,64	11,21



Возрастная категория 6-10 лет

День 6-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
P-301; 2003	Птица (тушеная)	100	11,77	10,78	2,93	155,83	0,21	0,01	0	0,2	31,08	198	21,6	0,91
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0	25	0	0	50	23	13	0,3
P-136	Чай с сахаром <i>Капител</i>	200	12	3,06	13	49,3	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
P-60; 2003	Рис с овощами	150	3,38	5,49	25,46	188,55	0,03	2,43	0	0	6,45	242,16	46,56	0,63
P-3	Бутерброд с сыром	50	5,255	7,645	16,18	154,45	0,055	0,08	0	0	106,78	0	0	0,79
	<b>Итого:</b>		33,305	27,175	65,67	591,13	0,295	33,52	0	0,2	205,91	463,16	81,16	3,17
	<b>ОБЕД</b>													
P-422; 2013	Пюре гороховое	150	12,6	27,3	40,64	244,44	0,42	0	0	0	117,18	35,7	110,04	0,63
P-322; 2003	Фрикадельки паровые п/ф	100	21,3	18,9	10,2	295,5	0,1	0	0	0	13,5	205,5	25,5	3
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1	25	0	0	14	26	20	0,9
P-127	Компот из свежзамор ягод	200	0	0	12	50	0	3,74	0	0	9,24	2	3	0,12
P-171; 2003	Суп с крупой	200	2,24	7,14	23,94	168,42	0,14	1,12	0	0	58,1	58	21,42	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
	<b>Итого:</b>		41,09	54,24	109,43	882,86	0,86	29,86	0	0	228,52	424,2	208,46	7,46
	<b>Всего:</b>		74,395	81,415	175,1	1473,99	1,155	63,38	0	0,2	434,43	887,36	289,62	10,63

Возрастная категория 6-10 лет

День 5-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
-445; 2003	Булочка с повидлом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0	0	0	10	32,5	7	0,6
	Мандарин	100	0,6	0,2	6	38	0,06	14	0	0,2	35	17	11	0,1
-155; 2004	Запеканка из творога	120	21,84	15,78	28,8	341,4	0,06	0,468	0	0	227,256	370,16	40,56	0,672
-714; 2003	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122	0	5,6	0	0	28,4	8	0	0,8
	Итого:		26,44	16,38	89,8	618,9	0,18	20,07	0	0,2	300,656	427,66	58,56	2,172
	<b>ОБЕД</b>													
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0	8	0	0	14	0	0	0,4
P-317	Тефтели мясные	100	5	21	9	249	0,08	2,43	0	0	34,01	183,6	0	0,44
1-19; 2003	Макароны отварные	150	5,35	0,55	0,86	157,47	0,03	0	0	0	6	0	0	5,2
1-19; 2003	Макароны отварные	200	7,14	0,74	1,14	209,96	0,06	0	0	0	12	0	0	5,4
1-64; 2003	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	0,78	4,82	4,6	65,07	0	13,33	0	0	21,1	15,34	8,12	0,03
	Итого:		22,34	28,18	36,53	898,72	0,27	23,76	0	0	87,11	198,94	8,12	11,47
	Всего:		48,78	44,56	126,33	1517,62	0,45	43,83	0	0,2	387,766	626,6	66,68	13,642

Возрастная категория 6-10 лет

День 4-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
P-275; 2004	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	19,6	120	0,02	0,16	0	0	107,16	0	0	0,82
	Банан	100	1,2	0,4	16,8	76,8	0	0,1	0	0	0,6	22,4	33,6	0,5
P-337; 2003	Яйца отварные шт	1	5,1	4,6	0,24	62	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
P-87; 1996	Макаронник с мясом	150	13,875	13,725	21,75	267,75	0,045	0,075	0	0	14,28	0	0	1,74
	<b>Итого:</b>		26,745	23,195	79,32	633,77	0,195	0,335	0,1	0,2	144,04	99,4	38,6	4,06
	<b>ОБЕД</b>													
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
P-372; 2003	Компот из плодов свежих витамин.(Яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0	1,72	0	0	14,48	0	0	0,94
P-275; 2003	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	80	7	14	0	154,56	0,11	0	0	0	20,83	0	0	1,064
P-774; 2003	Суп картофельный с бобовыми	200	6,86	8,64	28,28	207,62	0,28	8,12	0,059	0,25	58,1	158,2	4,2	2,52
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
P-132; 2003	Капуста тушеная	150	7,77	7,56	8,19	132,3	0,105	49,47	0	0	128,1	0	0	0
P- 41; 2003	Салат из моркови	100	0,77	7,07	6,37	92,4	0	2,24	0	0	16,8	34,3	23,1	0,42
	<b>Итого:</b>		29,48	39,2	106,5	892,2	0,695	61,55	0,059	0,25	254,81	289,5	55,8	7,194
	<b>Всего:</b>		56,225	62,395	185,82	1525,97	0,89	61,89	0,159	0,45	398,85	388,9	94,4	11,254





Возрастная категория 6-10 лет

День 12-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
P-41; 2003	Салат из моркови	60	0,46	4,2	3,8	55,44	0	1,34	0	1,6	10,08	29,45	20,29	0,25	
P-301; 2003	Птица (тушеная)	100	11,77	10,78	2,93	155,83	0,21	0,01	0	0,2	31,08	198	21,6	0,91	
P-132; 2003	Капуста тушеная	150	7,77	7,56	8,19	132,3	0,105	49,47	6,8	0	128,1	0	0	0	
P-130; 2004*	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	20	0	0,8	34	23	13	0,3	
	<b>Итого:</b>		26,81	25,81	69,35	613,19	0,475	71,22	6,8	2,6	287,26	320,45	54,89	1,46	
	<b>ОБЕД</b>														
P-51; 2004	Салат из свеклы отварной	80	0,82	3,08	4,7	49,84	0	0,42	0	0	42	26,6	13,3	0,07	
P-586; 2001	Суп на курином бульоне с вермишелью	200	5,42	11,54	37,1	224	0,2	0,14	0	1,34	236,24	0	0	0,34	
P-279	Рыбные биточки	80	9,04	3,68	11,2	114,4	0,068	6,65	0	0	19,78	0	25,3	0,869	
P-194; 2001	Рис отварной	150	4,68	6,62	49,38	272,16	0,04	0	0	0,77	55,02	0	0	0,27	
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25	
	<b>Итого:</b>		24,41	25,62	160,23	852,9	0,448	19,21	0	3,41	379,54	153,6	75,1	4,199	
	<b>Всего:</b>		51,22	51,43	229,58	1466,09	0,923	90,43	6,8	6,01	666,8	474,05	129,99	5,659	

Возрастная категория 6-10 лет

День 11-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
P-49; 1996	Салат (яйцо,огурец,зел.гор.)	100	3,69	6,8	11,13	111	0,05	3,1	0	2,67	24,18	49,09	33,82	0,638
P-417; 2004	Каша пшеничная	150	9,17	7,34	26,12	207	0,105	13,55	0	0	19,16	0	0	1,11
P-714; 2003	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122	0	5,6	0	0	28,4	8	0	0,8
P-3	Бутерброд с сыром	50	5,255	7,645	16,18	154,45	0,055	0,08	0	0	106,78	0	0	0,79
	Итого:		18,32	21,79	83,83	594,45	0,21	22,33	0,00	2,67	178,52	57,09	33,82	3,34
<b>ОБЕД</b>														
P-61; 2003	Салат из свежей капусты	100	1,6	5	3,1	69	0,04	6,3	0,14	0,4	0,46	55	15	0,2
P-774; 2003	Суп картофельный с бобовыми	200	6,86	8,64	28,28	207,62	0,28	8,12	0,059	0,25	58,1	0	0	2,52
P-529; 2003	Азу	200	10,3	10,66	17,36	212,3	0,14	20,79	0	0,27	21,63	0	0	2,32
P-376; 2003	Компот из сухофруктов + витамин С	200	3	4,95	17,2	112,5	0,045	21,3	0	1,5	87	80	20	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
	Банан	100	1,2	0,4	16,8	76,8	0	0,1	0	0	0,6	22,4	33,6	0,5
	Итого:		26,81	30,35	101,59	778,72	0,605	56,61	0,199	2,42	184,29	254,4	97,1	8,99
	Всего:		45,13	52,14	185,42	1373,17	0,82	78,94	0,20	5,09	362,81	311,49	130,92	12,33

Возрастная категория 6-10 лет

День 10-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
P-714; 2003	Чай с лимоном <i>10 мин</i>	200	0,2	0	30,4	122	0	5,6	0	0	28,4	8	0	0,8	
P-155; 2004	Запеканка из творога	150	27,3	19,72	36,075	426,75	0,075	0,585	0	0	284,07	0	0	0,84	
	Мандарин	100	0,6	0,2	6	38	0,06	14	0	0,2	35	17	11	0,1	
	Булочка	50	2,3	0,2	14,8	70,5	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3	
	<b>Итого:</b>		30,4	20,12	87,275	657,25	0,135	20,19	0	0,2	353,47	44,5	15,2	2,04	
	<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25	
P-376; 2004	Компот из смеси с/ф витаминиз.	200	1	0,05	29,2	244,8	0,018	0,78	0	1	31,6	0	0	0,68	
P-297; 2003	Голубцы п/ф	80	5,38	10,98	5,99	161,28	0,056	12,71	0	0	75,29	146,2	8,4	0,17	
P-87; 2001*****	Суп с рыбными консервами	200	12,88	10,08	22,54	232,82	0,14	11,06	0	0	89,32	227,5	33,81	0,014	
P-220; 2003	Картофельное пюре	150	4,88	7,35	19,05	151,5	0,12	0	0	0,85	17,25	108	21,75	0,6	
P-108; 2003	Икра кабачковая	100	1,9	5,7	7,7	90	0	17	0	0	41	37	0,2	0	
	<b>Итого:</b>		29,89	34,86	103,33	980,9	0,434	41,55	0	1,85	270,96	615,7	92,66	3,714	
	<b>Всего:</b>		60,29	54,98	190,605	1638,15	0,569	61,74	0	2,05	624,43	660,2	107,9	5,754	

Возрастная категория 6-10

День 9-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
P-1; 2004	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,275	170	0,06	0	0	0	11,625	0	0	0,775
P-348; 2004	Рыба тушеная в томате с овощами	100	5,7	6	3,3	111,4	0,1	0,2	0	0	36,2	0	0	0
P-136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
P-308	Каша овсяная вязка	150	10,05	5,55	0,825	276	0,33	0	0	0	58,5	0	0	3,5
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0	0,5	0	0	19	16	12	2,3
	Итого:		31,21	24,35	45,7	674,84	0,49	6,7	0	0	136,93	16	12	7,115
	<b>ОБЕД</b>													
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
P-220; 2003	Картофельное пюре	150	4,88	7,35	19,05	151,5	0,12	0	0	0,85	17,25	108	21,75	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14	0	18,5	0	0	23	42	14	0,6
P-144; 2003	Щи из капусты	200	2,52	7	10,92	116,2	0,14	5,6	0	0	47,6	0	31,22	0,14
P-283; 2004	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	9,3	16,5	12,6	234,9	0	0,9	0	0	34,5	0	0	1,1
P-372; 2003	Компот из плодов свежих витамин.(Яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0	1,72	0	0	14,48	0	0	0,94
	Итого:		24,58	32,88	108,83	821,92	0,46	26,72	0	0,85	153,33	247	95,47	5,63
	Всего:		55,79	57,23	154,53	1496,76	0,95	33,42	0	0,85	290,26	263	107,47	12,745