

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«КЫТАТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

---

адрес: 662105, Красноярский край, Большеулуйский район, п. Кытат, ул. Лесная, 6.

тел: факс 8 (39159) 21099 , адрес электронной почты: iwolws@mail.ru

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МКОУ «Кытатская СОШ»

Буценина Г.Н.

Приказ № 03-02-52/3 от 30.08.2021



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В МКОУ «КЫТАТСКАЯ СОШ»

Подготовил: заведующий столовой

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Л.А. Свинцова".

Свинцова Л.А.

№	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (нетто в гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минер. вещества, мг.				Витамины, мг.				
								Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	D
<b>Неделя первая</b>																
<b>День 1</b>																
<b>Завтрак</b>																
1.	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (манная)	168	210	4,52	4,07	35,46	197,00	10,70	7,90	38,60	0,47	0,04	0,00	20,00	-	-
2.	Какао с молоком	959	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,00	0,56	0,04	1,3	0,01	-	-
3.	Бутерброд с маслом и сыром	3	50	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217,0	1,74	0,17	-	0,15	5,49	0,02
4.	Яблоко свежее	Ф	100	0,4	0,4	9,8	45,0	13,0	9,00	11,0	2,2	0,03	10,0	0,0	0,003	0,0
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>560</b>	<b>22,22</b>	<b>20,83</b>	<b>130,86</b>	<b>781,55</b>	<b>361,69</b>	<b>73,81</b>	<b>356,6</b>	<b>4,97</b>	<b>0,28</b>	<b>11,3</b>	<b>20,16</b>	<b>5,493</b>	<b>0,02</b>

№	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (нетто в гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минер. вещества, мг.				Витамины, мг.				
								Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	D
<b>Неделя первая</b>																
<b>День 2</b>																
<b>Завтрак</b>																
1.	Куры, тушеные в сметанном соусе	290	100	12,75	22,45	1,4	258,34	45,24	20,02	168,49	2,14	0,05	1,43	0,16	0,82	0,06
2.	Капуста тушеная	336	200	3,7	8,64	46,03	284,70	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,00	42,00	-	-
3.	Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,48	0,00	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54	0,0	0,82	0,16	-	-
4.	Хлеб пшеничный	Ф	50	3,6	1,5	24,9	131,0	9,0	10,0	46,0	1,4	0,04	0,0	0,0	0,1	0,0
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>550</b>	<b>20,53</b>	<b>32,59</b>	<b>98,01</b>	<b>772,4</b>	<b>103,0</b>	<b>103,99</b>	<b>405,88</b>	<b>6,39</b>	<b>0,4</b>	<b>44,25</b>	<b>42,32</b>	<b>0,92</b>	<b>0,06</b>

№	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (нетто в гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минер. вещества, мг.				Витамины, мг.				
								Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	D
<b>Неделя первая</b>																
День 3																
Завтрак																
1.	Гуляш из отварной говядины	246	100	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	24,03	119,19	2,10	0,07	5,07	1,49	2,25	-
2	Гречка отварная рассыпчатая	302	150	7,23	5,18	43,84	279,00	17,24	138,7	207,4	4,66	0,3	0,00	0,03	1,9	0,15
3.	Икра кабачковая	19	60	1,14	5,34	4,62	71,4	5,0	0,4	-	-	0,01	4,02	-	-	-
4.	Чай с сахаром	943	200	0,2	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,4	0,00	0,00	0,00	-	-
5	Хлеб пшеничный	Ф	50	3,6	1,5	24,9	131	9,0	10,0	46,0	1,4	0,04	0,0	0,0	0,1	0,0
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>560</b>	<b>24,72</b>	<b>25,01</b>	<b>91,37</b>	<b>691,65</b>	<b>67,76</b>	<b>173,13</b>	<b>372,59</b>	<b>8,56</b>	<b>0,42</b>	<b>9,09</b>	<b>1,52</b>	<b>4,25</b>	<b>0,15</b>

№	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (нетто в гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минер. вещества, мг.				Витамины, мг..				
								Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	D
<b>Неделя первая</b>																
<b>День 4</b>																
<b>Завтрак</b>																
1.	Рыба, тушенная в томате овощами	229	100	7,88	4,14	3,74	82,78	35,49	34,14	129,61	0,66	0,06	2,36	1,52	1,81	-
2.	Пюре картофельное	312	200	4,68	33,42	3,79	348,04	227,18	22,20	146,64	0,5	0,06	2,02	0,36	0,88	0,14
3.	Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,48	0,0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54	0,0	0,82	0,16	-	-
4.	Хлеб пшеничный	Ф	50	3,6	1,5	24,9	131,0	9,0	10,0	46,0	1,4	0,04	0,0	0,0	0,1	-
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>550</b>	<b>16,64</b>	<b>39,06</b>	<b>58,11</b>	<b>660,18</b>	<b>291,15</b>	<b>81,66</b>	<b>354,19</b>	<b>3,1</b>	<b>0,16</b>	<b>5,2</b>	<b>2,04</b>	<b>2,79</b>	<b>0,14</b>

№	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (нетто в гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минер. вещества, мг.				Витамины, мг.					
								Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	D	
<b>Неделя первая</b>																	
<b>День 5</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1.	Запеканка из творога со сгущенным молоком	469	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33	0,0	1,5	
2.	Кофе на молоке	951	200	1,4	2,00	22,4	116,0	34,0	7,00	45,0	0,0	0,02	0,0	0,08	-	-	
3.	Бананы свежие	Ф	200	3,0	1,0	42,0	192	15,6	81,9	54,6	1,17	0,078	19,5	0,0	0,0	0,0	
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>570</b>	<b>32,24</b>	<b>21,0</b>	<b>96,8</b>	<b>587,6</b>	<b>276,0</b>	<b>137,82</b>	<b>444,51</b>	<b>2,01</b>	<b>0,089</b>	<b>20,24</b>	<b>0,41</b>	<b>0,00</b>	<b>1,5</b>	

№	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (нетто в гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минер. вещества, мг.				Витамины, мг.				
								Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	D
<b>Неделя вторая</b>																
<b>День 6</b>																
<b>Завтрак</b>																
1.	Омлет натуральный с маслом сливочным	438	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	114,20	19,50	260,50	2,94	0,1	0,25	345,0	-	-
2.	Зелёный горошек консервированный		50	2,21	0,17	6,29	35	25,0	33,0	108,0	1,5	0,1	9,6	27,0	-	-
3.	Бутерброд с маслом и сыром	3	50	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217,0	1,74	0,17	-	0,15	5,49	0,02
4.	Чай с сахаром	943	200	0,2	0,00	14,0	28,00	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	-	-
5.	Яблоко свежее	Ф	100	0,4	0,4	9,8	45,0	13,0	9,00	11,0	2,2	0,03	10,0	0,0	0,003	0,0
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>555</b>	<b>30,86</b>	<b>35,37</b>	<b>92,85</b>	<b>770,28</b>	<b>374,19</b>	<b>104,41</b>	<b>596,5</b>	<b>8,78</b>	<b>0,4</b>	<b>19,85</b>	<b>372,15</b>	<b>5,493</b>	<b>0,02</b>

№	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (нетто в гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минер. вещества, мг.				Витамины, мг.				D	
								Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
<b>Неделя вторая</b>																	
<b>День 7</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1.	Борщ с капустой свежей, мясом со сметаной	27	250/10 /6	3,52	5,98	9,78	117	43,14	-	-	1,09	0,05	9,74	-	-		
2.	Хлеб пшеничный	Ф	50	3,6	1,5	24,9	131,0	9,0	10,0	46,0	1,4	0,04	0,0	0,0	0,1		0,0
3.	Чай с сахаром	943	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	-		
4.	Печенье сахарное неглазированное	Ф	50	3,8	4,9	37,2	209	-	-	-	-	0,04	-	0,005	1,7		
<b>ИТОГО за день:</b>			566	11,12	12,38	85,88	485,0	58,14	10,0	46,0	2,89	0,13	9,74	0,005	1,7		0,0



№	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (нетто в гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минер. вещества, мг.				Витамины, мг.				
								Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	D
<b>Неделя вторая</b>																
<b>День 9</b>																
<b>Завтрак</b>																
1.	Рыба припущенная с овощами	244	100	7,65	1,01	3,18	52,5	12,88	10,0	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75	-	-
2.	Рис отварной	304	150	8,73	14,61	75,0	447,7	140,76	115,21	392,08	3,59	0,59	-	0,135	1,5	0,015
3.	Соус сметанный с томатом	331	50	0,64	3,5	2,76	44,6	10,5	1,37	39,44	0,075	0,005	0,9	0,045	0,16	0,02
4.	Хлеб пшеничный	Ф	50	3,6	1,5	24,9	131,0	9,0	10,0	46,0	1,4	0,04	0,0	0,0	0,1	0,0
5.	Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,48	0,0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54	0,0	0,82	0,16	-	-
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>550</b>	<b>21,1</b>	<b>20,62</b>	<b>131,52</b>	<b>774,16</b>	<b>192,62</b>	<b>151,9</b>	<b>593,71</b>	<b>6,145</b>	<b>0,685</b>	<b>2,68</b>	<b>4,09</b>	<b>1,76</b>	<b>0,035</b>

№	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (нетто в гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минер. вещества, мг.				Витамины, мг.				
								Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	D
<b>Неделя вторая</b>																
<b>День 10</b>																
<b>Завтрак</b>																
1.	Куры, тушеные в сметанном соусе	290	100	12,75	22,45	1,4	258,34	45,24	20,02	168,49	2,14	0,05	1,43	0,16	0,82	0,06
2.	Картофельное пюре	312	100	2,34	16,71	3,79	174,02	113,59	11,1	73,32	0,25	0,03	1,01	0,18	0,44	0,07
3.	Капуста тушеная	321	100	1,88	1,93	5,9	40,77	46,63	15,35	31,15	0,59	0,03	40,32	0,17	0,15	0,0
4.	Хлеб пшеничный	Ф	50	3,6	1,5	24,9	131,0	9,0	10,0	46,0	1,4	0,04	0,0	0,0	0,1	0,0
5.	Чай с лимоном	377	200/7	9,02	2,28	15,42	114,66	225,1	198,16	371,08	36,84	0,02	7,34	0,02	0,02	-
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>557</b>	<b>29,59</b>	<b>44,87</b>	<b>51,41</b>	<b>718,79</b>	<b>439,56</b>	<b>254,63</b>	<b>690,04</b>	<b>41,22</b>	<b>0,17</b>	<b>50,1</b>	<b>0,53</b>	<b>1,53</b>	<b>0,13</b>

### ИТОГО ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ:

ДЕНЬ/ НЕДЕЛЯ	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	кКал.	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	D
1/1	560	22,22	20,83	130,86	781,55	361,69	73,81	356,6	4,97	0,28	11,3	20,16	5,49	0,02
2/1	550	20,53	32,59	98,01	772,4	103,0	103,99	405,88	6,39	0,4	44,25	42,32	0,92	0,06
3/1	560	24,72	25,01	91,37	691,65	67,76	173,13	372,59	8,56	0,42	9,09	1,52	4,25	0,15
4/1	550	16,64	39,06	58,11	660,18	291,15	81,66	354,19	3,1	0,16	5,2	2,04	2,79	0,14
5/1	570	32,24	21,0	96,8	587,60	276,0	137,82	444,51	2,01	0,09	20,24	0,41	0,00	1,5
6/2	555	30,86	35,37	92,85	770,28	374,19	104,41	596,5	8,78	0,4	19,85	372,15	5,49	0,02
7/2	566	11,12	12,38	85,88	485,0	58,14	10,0	46,0	2,89	0,13	9,74	0,005	1,8	0,0
8/2	687	42,84	35,59	179,18	1184,68	329,3	276,96	728,22	42,91	0,49	68,47	59,02	10,93	0,0
9/2	550	21,1	20,62	131,52	774,16	192,62	151,9	593,71	6,145	0,69	2,68	4,09	1,76	0,035
10/2	557	29,59	44,87	51,41	718,79	439,56	254,63	690,04	41,22	0,17	50,1	0,53	1,53	0,13
СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ (за две недели)	<b>570,5</b>	<b>25,19</b>	<b>28,73</b>	<b>101,6</b>	<b>742,63</b>	<b>249,34</b>	<b>136,83</b>	<b>458,82</b>	<b>12,7</b>	<b>0,32</b>	<b>24,09</b>	<b>50,22</b>	<b>3,5</b>	<b>0,21</b>

**С целью профилактики гиповитаминоза и йод дефицита в образовательных учреждениях Большеулуйского района проводится**

**С – витаминизация третьего блюда и используется йодированная соль при приготовлении пищи**