

УТВЕРЖДАЮ
Начальник отдела образования,
Будя-Кошелевского райисполкома

С.А. Черняков



ПРИМЕРНЫЙ
ЦИКЛИЧНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН
(6-10 лет) ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

Распределение калорийности суточного рациона питания

по приемам пищи должна быть:

второй завтрак-20%-25%;

обед-30%-35%;

полдник -10%-15%

Энергетическая ценность приемов пищи

второй завтрак 440-550 ккал

Обед 660-770 ккал

полдник 220-330 ккал

Три приема пищи должны обеспечивать
65%-75% суточной калорийности.

СОГЛАСОВАНО

Управляющий ГУ «Центр по обеспечению

деятельности бюджетных организаций

Будя-Кошелевского района

Е.М.Мазурова



02.10.11.24
N 1-14/857

№ рецепт	Наименование блюда	03.10-13.10 Суточный рацион обучающихся									
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
I неделя											
Понедельник (завтрак)											
Ф	Нагетсы "Школьные" (ф)	50	19.2	21.3	7.6	271.1					
10.7	Макароны отварные	100	3.4	2.9	20.2	120					
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	115.5					
Э	Чай с сахаром (э)	150	0.15	0.05	9.75	40.05					
	Итого		26.55	24.7	60.9	546.65					
Понедельник (обед)											
18	Горошек зеленый консервированный порционно	100	3.1	0.2	6.5	40					
2.25	Суп картофельный с бобовыми, мясо отварное (свинина) (50)	200/10	6.8	7.26	16.27	158					
8.3	Сосиски отварные	50	4.95	8.95	0.8	103.5					
10.1	Каша рассыпчатая гречневая	100	5	3.7	24.3	151					
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128					
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5					
	Печенье	20	1.5	2.36	14.88	87.2					
	Итого		25.45	23.17	111.25	758.2					
Понедельник (полдник)											
16.17	Слоба детская (в1)	50	3.63	4.8	26.2	163.43					
13.11	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	112					
	Итого		9.23	11.2	34.4	275.43					
	Итого за день		61.23	59.07	206.55	1580.28					
Вторник (завтрак)											
Э	Творожно- фруктовая запеканка (с яблоком) (э), сметана	185/10	29.72	19.39	40.82	468.21					
Э	Кофейный напиток с молоком (э)	200	1.4	1	15	78					
	Итого		31.12	20.39	55.82	546.21					
Вторник (обед)											
18	Кукуруза сахарная консервированная порционно	110	2.42	0.44	12.32	62.7					

Лист 1