

Утверждаю:

Директор МБОУ «Арх-Голицинская СОШ»
Рузаевского муниципального района

 /Н.В. Пакалина/

**ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МБОУ «АРХ-ГОЛИЦИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
РУЗАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ (1-4 КЛАССЫ)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День №1						
82	Каша овсяная, молочная, с маслом сливочным с сахаром	200/10	6,3	8,5	21,8	187
3	Бутерброд с сыром (хлеб/сыр)	30/10	5,59	7,82	12,82	166,56
1025	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2
14	Масло сливочное	10	0.68	8,2	0.10	75
	Кекс	40				
	Итого завтрак	500	16,09	28,24	60,21	573,76
82	Борщ из свежей капусты со сметанной	200/10	1,45	3,93	100,20	82
750	Гороховое пюре	150	7.01	6.89	46,08	245.07
268	Котлета из говядины и мяса птицы	80	13,27	9,86	13,40	195,2
50	Икра овощная	60	1.20	2.88	5.46	51.42
1008	Апельсиновый напиток	200	0.00	0.47	17.51	27.60
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.48	10.68	48
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	16.20	75.00
	Итого обед	750	25,88	52,96	209,53	724,29
	Полдник					
	Печенье	10	2.90	10.60	25.20	178.00
376	Чай с сахаром	200	20	2.00	14.00	28
	Итого полдник	210	22,9	12,6	39,2	206
	Итого день №1		64,87	93,8	308,94	1504,05
День №2						
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	15.88	14.30	40.08	415.78
376	Чай с сахаром	200	20	.00	14.00	28
	Батон нарезной	20	1.54	0.48	10.68	48
338	Яблоко	110				
	Итого завтрак	500	37,42	14,78	64,76	491,78
204	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60
362	Картофельное пюре	150	5.15	5.58	40.64	199.80
229	Рыба тушеная с овощами (овощи/рыба)	80/50	11.96	8.97	5.86	120.00
71	Огурец свежий	60	1,2	0,48	2,76	25,2
	Сок фруктовый	200	0.60	0.00	28.00	108.00
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.48	10.68	48
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	16.20	75.00
	Итого обед	800	23,44	17,91	115,8	648,6
	Полдник					
338	Фрукты	1 шт	3.00	0.40	43.60	127.00
	Сок	200	0.60	0.00	28.00	108.00
	Итого полдник		3.60	0.40	71.60	235.00
	Итого день №2		64,46	33,09	252,16	1375,38
День №3						

260	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным с сахаром	200/10	8,91	9,3	35,06	228,2
14	Бутерброд с маслом с сыром(хлеб/сл.масло/ сыр)	30/10/10	2.99	15,27	26,02	213,2
1024	Кофейный напиток	200	1.41	1.25	17.34	26.04
	Печенье	40	2.90	10.60	25.20	178.00
	Итого завтрак	500	16,21	36,42	103,62	645,44
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,40	3,91	6,79	67,80
309	Макароны отварные	150	3.61	3.82	33.86	201.66
598	Бефстроганов из куриной грудки отварной	50/50	21,87	13,87	8	247,5
69	Салат из свеклы с курагой	60	1,62	2,76	12,02	94,8
358	Кисель	200	0,2	0,2	21,6	86,0
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.48	10.68	48
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	16.20	75.00
	Итого обед	770	31,65	25,25	109,15	820,76
	Полдник					
	Вафли	10	0.60	2.40	5.20	101.00
	Кисломолочный напиток	200	5.60	8.00	8.40	134.00
	Итого полдник		6.20	10.40	13.60	235.00
	Итого день №3		54,06	72,07	226,37	1701,2
	День №4					
442	Омлет с сыром	150/5	20,64	24,95	3,05	320,18
14	Бутерброд с маслом (хлеб/сл.масло)	30/10	2.99	7.07	16.02	138.20
378	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,60	16,40	86,00
338	Яблоко	105				
	Итого завтрак	500	25,03	33,62	35,47	544,38
102	Суп картофельный с горохом	200	6.20	5.70	12.33	119.74
417	Рагу из птицы	150/50	8,91	10,82	14,09	196,3
7	Салат из моркови с сахаром	60	0,66	3,48	5,46	79,2
924	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	8,9	74
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.48	10.68	48
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	16.20	75.00
	Итого обед	710	18,92	20,89	67,66	592,24
	Полдник					
	Печенье	10	2.90	10.60	25.20	178.00
376	Чай с сахаром	200	20	00	14,00	28,00
	Итого полдник	210	22,9	10,6	39,20	206
	Итого день №4		66,85	65,11	142,33	1342,62
	День №5					
258	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.10	6.30	21.30	157.00
3	Бутерброд с сыром (хлеб/сыр)	30/10	5,59	7,82	12,82	166,56
	Кисломолочный продукт	200	5,6	8,00	8,4	134
14	Масло сливочное	10	0.68	8,2	0.10	75
	Кекс	40				

	Итого завтрак	500	17,97	30,32	42,62	532,56
170	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,45	3,93	100,20	82,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.30	1.82	35.60	219.10
286	Тефтели в соусе	60/60	8,87	9,83	11,71	171,00
67	Винегрет овощной	60	1.07	5.16	7.40	72.25
157	Компот из кураги	200	1.04	0.00	20.97	102.70
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.48	10.68	48
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	16.20	75.00
	Итого обед	790	21,68	21,43	202,76	770,05
	Полдник					
	Печенье	10	2.90	10.60	25.20	178.00
349	Компот из сухофруктов	200	0.04	0,00	24,76	94,20
	Итого полдник	210	2,94	10,6	49,96	272,2
	Итого день №5		42,59	62,35	295,35	1574,81
	День №6					
309	Макароны отварные	150	3,61	3,82	33,86	201,66
301	Птица тушеная в сметане	80/50	17,65	14,58	4,70	221,00
	Батон нарезной	20	1.54	0.48	10.68	48
376	Чай с сахаром	200	20	00	14,00	28,00
	Итого завтрак	500	42,8	18,88	63,24	498,66
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,40	3,91	6,79	67,80
265	Плов из говядины	150/50	19,4	9,5	34,7	301
31	Салат из свеклы с сыром	60	2,34	4,75	3,56	66,4
	Сок	200	0.60	0.00	28.00	108.00
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.48	10.68	48
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	16.20	75.00
	Итого обед	720	26,69	18,85	99,93	666,2
	Полдник					
	Печенье	10	2.90	10.60	25.20	178.00
349	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.64	29.93	72.90
	Итого полдник	210	2,9	11,24	55,13	250,9
	Итого день №6		63,86	38,57	207,98	1317,44
	День №7					
168	Каша рисовая, молочная с маслом сливочным с сахаром	200/10	6,04	14,31	45,15	322,87
14	Бутерброд с маслом с сыром(хлеб/сл.масло/ сыр)	30/10/10	2.99	15,27	26,02	213,2
1024	Кофейный напиток	200	1.41	1.25	17.34	26.04
	Печенье	50				
	Итого завтрак	500	10,44	30,83	88,51	562,11
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	5.47	7.41	17.98	173.56
31	Овощное рагу из куриной грудкой	150/50	19,54	25,47	15,93	371
42	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1,79	3,11	3,75	6,25
1008	Напиток апельсиновый	200	0.00	0.32	5.73	23.62

	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.48	10.68	48
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	16.20	75.00
	Итого обед	735	29,75	37,00	70,27	697,43
	Полдник					
338	Фрукты	1 шт	3.00	0.40	43.60	127.00
	Сок	200	0.60	0.00	28.00	108.00
	Итого полдник		3.60	0.40	71.60	235.00
	Итого день №7		43,79	68,23	230,38	1494,54
	День №8					
450	Макароны, запеченные с сыром	150/5	9,2	6,4	48,6	343,6
14	Бутерброд с маслом (хлеб/сл.масло)	30/10	2.99	7.07	16.02	138.20
377	Чай с сахаром с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
338	Яблоко	105	9,8	0,4	0,4	55
	Итого завтрак	500	26,5	15,01	72,73	594,13
102	Суп картофельный с горохом	200	6.20	5.70	12.33	119.74
362	Картофельное пюре	150	5.15	5.58	40.64	199.80
301	Птица тушеная в сметане	80/50	17,65	14,58	4,70	221,00
2	Салат из свежей капусты с яблоком	60	0,88	2,24	8,12	94,4
358	Кисель	200	0,2	0,2	21,6	86,0
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.48	10.68	48
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	16.20	75.00
	Итого обед	790	33,03	28,99	114,27	843,94
	Полдник					
338	Фрукты	1 шт	3.00	0.40	43.60	127.00
157	Компот из кураги	200	1.04	0.00	20.97	102.70
	Итого полдник		4,04	0,4	64,57	229,7
	Итого день №8		63,57	44,4	251,57	1667,77
	День №9					
411	Каша пшенная. Молочная с маслом сливочным с сахаром	200/10	6,04	14,31	45,15	322,87
14	Бутерброд с маслом (хлеб/сл.масло)	30/10	2.99	7.07	16.02	138.20
	Кисломолочный продукт	200	5,6	8,00	8,4	134
	Кекс	50				
	Итого завтрак	500	14,63	29,38	69,57	595,07
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,40	3,91	6,79	67,80
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.30	1.82	35.60	219.10
412	Биточки из мяса птицы	80/5	9,51	7,96	7,176	120
50	Икра овощная	60	1.02	5,4	5.4	81.6
	Сок фруктовый	200	0.60	0.00	28.00	108.00
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.48	10.68	48
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	16.20	75.00
	Итого обед	755	21,78	19,78	109,85	719,5
	Полдник					
	Печенье	10	2.90	10.60	25.20	178.00

349	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.64	24,76	94,20
	Итого полдник	210	2,94	11,24	49,96	272,2
	Итого день №9		39,35	60,4	229,38	1586,77
День №10						
168	Каша манная, молочная, с маслом сливочным с сахаром	200/10	4,52	4,07	35,46	197,00
3	Бутерброд с сыром (хлеб/сыр)	30/10	6.31	3.52	16.02	142
	Кисломолочный продукт	200	5,6	8,00	8,4	134
	Круассан	40				
	Итого завтрак	500	16,43	15,59	59,88	473
204	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60
362	Картофельное пюре	150	5.15	5.58	40.64	199.80
301	Птица тушеная в сметане	80/50	17,65	14,58	4,70	221,00
49	Салат витаминный	60	4,97	4,08	14,84	119,36
349	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.48	10.68	48
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	16.20	75.00
	Итого обед	790	32,34	27,12	123,48	829,96
	Полдник					
	Печенье	10	2.90	10.60	25.20	178.00
376	Чай с сахаром	200	0.20	00	14.00	28.00
	Итого полдник	210	3.30	12.60	39.40	235.00
	Итого день №10	1500	52,07	55,31	222,76	1537,96
День №11						
467	Пудинг из творога со сгущенным молоком	160/20	22,24	15,36	32,16	179,20
	Батон нарезной	20	1.54	0.48	10.68	48
376	Чай с сахаром	200	0.20	00	14.00	28.00
	Апельсин	100				
	Итого завтрак	500	23,98	15,84	56,84	255,2
197	Рассольник "Ленинградский"	200	1,68	4,09	13,27	96,60
302	Рис отварной	150	4.19	4.67	29.80	225.48
512	Рыба припущенная в молоке	80/50	11,8	7,4	2,8	124
12	Кукуруза отварная	60	1,73	3,71	4,82	59,58
	Сок фруктовый	200	0.60	0.00	28.00	108.00
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.48	10.68	48
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	16.20	75.00
	Итого обед	790	22,95	20,56	105,57	736,66
	Полдник					
	Печенье	10	2.90	10.60	25.20	178.00
376	Чай с сахаром	200	0.20	00	14.00	28.00
	Итого полдник	210	3.30	12.60	39.40	235.00
	Итого день №11		50,23	49	201,81	1226,86
День №12						
309	Макаронны отварные	150	3.61	3.82	33.86	201.66
536	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20
	Батон нарезной	20	1,54	0,48	10,68	48
377	Чай с сахаром с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33

	Яблоко	50				
	Итого завтрак	500	17,98	21,44	69,21	486,19
223	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7.37	7.68	15.99	151.95
259	Жаркое из говядины	150/50	15.48	12.85	31.31	373.57
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26
924	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	8,9	74
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.48	10.68	48
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	16.20	75.00
	Итого обед	710	27	23,93	87,99	768,78
	Полдник					
338	Фрукты	1 шт	3.00	0.40	43.60	127.00
	Сок	200	0.60	0.00	28.00	108.00
	Итого полдник		3.60	0.40	71.60	235.00
	Итого день №12		48,58	45,77	228,8	1471,97
	День №13					
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.30	1.82	35.60	219.10
412	Биточки из мяса птицы	80/5	9,51	7,96	7,176	120
1025	Какао на молоке	200	4,0	4,0	16,0	116,0
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.48	10.68	48
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	16.20	75.00
	Конфета	15				
	Итого завтрак	500	22,76	14,47	85,66	578,1
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,40	3,91	6,79	67,80
291	Плов из куриной грудки	150/50	20,30	17,00	33,69	377,00
67	Винегрет овощной	60	1.07	5.16	12.39	72.25
1008	Напиток апельсиновый	200	0.00	0.47	17.51	27.60
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.48	10.68	48
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	16.20	75.00
	Итого обед	720	25,72	27,23	97,26	667,65
	Полдник					
	Вафли	10	0.60	2.40	5.20	101.00
	Кисломолочный напиток	200	5.60	8.00	8.40	134.00
	Итого полдник		6.20	10.40	13.60	235.00
	Итого день №13		54,68	52,1	196,52	1480,75
	День №14					
307	Омлет с сосиской	150	14,24	16,62	1,99	200,95
14	Бутерброд с маслом (хлеб/сл.масло)	30/10	2.99	7.07	16.02	138.20
377	Чай с сахаром с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
	Яблоко	110				
	Итого завтрак	500	21,74	24,83	25,72	396,48
87	Суп картофельный с пшеном с рыбными консервами "Сайра"	200/25	6,89	6,72	11,47	133,80
773	Капуста тушеная с куриной грудкой	150/50	14,01	18,62	14,56	281,87
35	Салат из свеклы с яблоком	60	0,66	3,10	6,86	58,02

349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.48	10.68	48
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	16.20	75.00
	Итого обед	735	24,55	29,13	84,53	690,89
	Полдник					
	Печенье	10	2.90	10.60	25.20	178.00
376	Чай с сахаром	200	0.20	00	14.00	28.00
	Итого полдник		3.1	10,06	39.20	206.00
	Итого день №14		49,39	64,56	149,45	1293,37