

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Арх-Голицинская СОШ»

А.В.Кортунков



**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	
<b>День №1</b>						
82	Каша овсяная, молочная, с маслом сливочным с сахаром	200/10	6,3	8,5	21,8	187
3	Бутерброд со сливочным маслом сыром (хлеб/масло/сыр)	20/10/10	2,99	7,07	16,02	138,2
1025	Какао на сгущенном молоке	200	3,52	3,72	25,49	223,2
	Кондитерское изделие	50				166
	<b>Итого завтрак</b>	500	16,09	28,24	60,21	714,4
82	Борщ из свежей капусты со сметанной	200/10	2	5	145	102,5
750	Гороховое пюре	150	7.01	6.89	42,08	294,08
268	Котлета из говядины и мяса птицы	90	13,27	9,86	15	195,2
50	Икра овощная	60	2	3	12	82
1008	Апельсиновый напиток	200	0.00	0.47	20	27.60
	Хлеб пшеничный	50	2	0.48	10.68	113
	Хлеб ржаной	45	1.41	0.21	16.20	100
	<b>Итого обед</b>	750	25,88	52,96	209,53	914,38
	<b>Полдник</b>					
	Печенье	10	2.90	10.60	25.20	178.00
376	Чай с сахаром	200	20	2.00	14.00	28
	<b>Итого полдник</b>	<b>210</b>	<b>22,9</b>	<b>12,6</b>	<b>39,2</b>	<b>206</b>
	<b>Итого день №1</b>		64,87	93,8	308,94	1834,78
<b>День №2</b>						
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	30	2	1	16	72
	Сок	200				360
	<b>Итого завтрак</b>	500	37,42	14,78	64,76	875,78
204	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	74,60
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	128.00
2	Салат из свежей капусты с яблоком	60	0,88	2,24	8,12	94,4
	Сок фруктовый	200	0.60	0.00	28.00	108.00
	Хлеб пшеничный	50	2	0.48	10.68	113
	Хлеб ржаной	45	1.41	0.21	16.20	100
	<b>Итого обед</b>	800	23,44	17,91	115,8	817,4
	<b>Полдник</b>					
338	Фрукты	1 шт	3.00	0.40	43.60	127.00
	Сок	200	0.60	0.00	28.00	108.00
	<b>Итого полдник</b>		<b>3.60</b>	<b>0.40</b>	<b>71.60</b>	<b>235.00</b>
	<b>Итого день №2</b>		64,46	33,09	252,16	1375,38
<b>День №3</b>						

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
	Кондитерское изделие	40				474,11
	<b>Итого завтрак</b>	500	16,21	36,42	103,62	941,55
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,40	3,91	6,79	69,80
309	Макаронны отварные	150	3.61	3.82	33.86	201.66
598	Бефстроганов из куриной грудки отварной	50/50	21,87	13,87	8	268
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	50	2	0.48	10.68	126
	Хлеб ржаной	45	1.41	0.21	16.20	113
	<b>Итого обед</b>	770	31,65	25,25	109,15	959,26
	<b>Полдник</b>					
	Вафли	10	0.60	2.40	5.20	101.00
	Кисломолочный напиток	200	5.60	8.00	8.40	134.00
	<b>Итого полдник</b>		6.20	10.40	13.60	235.00
	<b>Итого день №3</b>		54,06	72,07	226,37	2135,81
	<b>День №4</b>					
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
	Кондитерское изделие	105				302,5
	<b>Итого завтрак</b>	500	25,03	33,62	35,47	846,88
102	Суп картофельный с горохом	200	6.20	5.70	12.33	148
417	Рагу из птицы	150/50	8,91	10,82	14,09	247
7	Салат из моркови с сахаром	60	0,66	3,48	5,46	72
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	8,9	74
	Хлеб пшеничный	50	2	0.48	10.68	126
	Хлеб ржаной	45	1.41	0.21	16.20	113
	<b>Итого обед</b>	710	18,92	20,89	67,66	779,05
	<b>Полдник</b>					
	Печенье	10	2.90	10.60	25.20	178.00
376	Чай с сахаром	200	20	00	14,00	28,00
	<b>Итого полдник</b>	210	22,9	10,6	39,20	206
	<b>Итого день №4</b>		66,85	65,11	142,33	1831,93
	<b>День №5</b>					
258	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.10	6.30	21.30	157.00
3	Бутерброд со сливочным маслом с сыром (хлеб/сыр)	30/10/10	5,59	4	16	213
1025	Какао на молоке	200	3	3	20	112
	Кондитерское изделие	50				396
	<b>Итого завтрак</b>	500	17,97	30,32	42,62	878,2

170	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,45	3,93	100,20	120
302	Каша гречневая, рассыпчатая	150	6.30	1.82	35.60	219.10
286	Тефтели в соусе	60/50	8,87	9,83	11,71	194,00
67	Винегрет овощной	60	1,07	5,16	7,40	76
157	Компот из кураги	200	1.04	0.00	20.97	102.70
	Хлеб пшеничный	50	2	0.48	10.68	126
	Хлеб ржаной	45	1.41	0.21	16.20	113
	<b>Итого обед</b>	790	21,68	21,43	202,76	950,39
	<b>Полдник</b>					
	Печенье	10	2.90	10.60	25.20	178.00
349	Компот из сухофруктов	200	0.04	0,00	24,76	94,20
	<b>Итого полдник</b>	210	2,94	10,6	49,96	272,2
	<b>Итого день №5</b>		42,59	62,35	295,35	2100,79
	<b>День №6</b>					
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	16	48
376	Чай с сахаром	200	20	00	14,00	28,00
	Кондитерское изделие	40				475
	<b>Итого завтрак</b>	500	42,8	18,88	63,24	973,66
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,40	3,91	6,79	69,80
265	Плов из говядины	150/50	19,4	9,5	34,7	304
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	50	2	0.48	10.68	126
	Хлеб ржаной	45	1.41	0.21	16.20	113
	<b>Итого обед</b>	720	26,69	18,85	99,93	786,25
	<b>Полдник</b>					
	Печенье	10	2.90	10.60	25.20	178.00
349	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.64	29.93	72.90
	<b>Итого полдник</b>	210	2,9	11,24	55,13	250,9
	<b>Итого день №6</b>		63,86	38,57	207,98	2010,81
	<b>День №7</b>					
168	Каша рисовая, молочная с маслом сливочным с сахаром	200/10	2	4	29	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
	Кондитерское изделие	40				475
	<b>Итого завтрак</b>	500	10,44	30,83	88,51	1065,41
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	5.47	7.41	17.98	209
31	Овощное рагу из куриной грудкой	150/50	9	11	14	196
71	Салат из помидоров и огурцов	60	0,8	8	4,1	89,7
1008	Напиток апельсиновый	200	0.00	0.32	18	34
	Хлеб пшеничный	50	2	0.48	10.68	126

	Хлеб ржаной	45	1.41	0.21	16.20	113
	<b>Итого обед</b>	735	29,75	37,00	70,27	715,58
	<b>Полдник</b>					
338	Фрукты	1 шт	3.00	0.40	43.60	127.00
	Сок	200	0.60	0.00	28.00	108.00
	<b>Итого полдник</b>		<b>3.60</b>	<b>0.40</b>	<b>71.60</b>	<b>235.00</b>
	<b>Итого день №7</b>		43,79	68,23	230,38	2015,99
	<b>День №8</b>					
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
	<b>Итого завтрак</b>	500	26,5	15,01	72,73	593,73
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	9	86,0
	Хлеб пшеничный	50	2	0.48	10.68	126
	Хлеб ржаной	45	1.41	0.21	16.20	113
	<b>Итого обед</b>	790	33,03	28,99	114,27	958,59
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого полдник</b>		4,04	0,4	64,57	229,7
	<b>Итого день №8</b>		63,57	44,4	251,57	1782,02
	<b>День №9</b>					
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
	Кондитерское изделие	50				158
	<b>Итого завтрак</b>	500	14,63	29,38	69,57	753,07
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	2	3	6,79	67,80
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.30	1.82	35.60	219.10
412	Биточки из мяса птицы	85/5	9,51	7,96	7,176	120
50	Икра овощная	60	2	3	12	81,6
	Сок фруктовый	200	0.60	0.00	28.00	108.00
	Хлеб пшеничный	50	2	0.48	10.68	113
	Хлеб ржаной	45	1.41	0.21	16.20	100
	<b>Итого обед</b>	755	21,78	19,78	109,85	809,9
	<b>Полдник</b>					
	Печенье	10	2.90	10.60	25.20	178.00
349	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.64	24.76	94,20

	<b>Итого полдник</b>	210	2,94	11,24	49,96	272,2
	<b>Итого день №9</b>		39,35	60,4	229,38	1835,17
<b>День №10</b>						
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	71
	Кисломолочный продукт	200	5,6	8,00	8,4	134
	Кондитерское изделие	40				140
	<b>Итого завтрак</b>	500	16,43	15,59	59,88	542,44
223	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7.37	7.68	15.99	156
259	Жаркое из говядины	150/50	15.48	12.85	31.31	386
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	8,9	74
	Хлеб пшеничный	50	2	0.48	10.68	125
	Хлеб ржаной	45	1.41	0.21	16.20	113
	Итого обед	710	27	23,93	87,99	899,69
	<b>Полдник</b>					
	Печенье	10	2.90	10.60	25.20	178.00
376	Чай с сахаром	200	0.20	00	14.00	28.00
	<b>Итого полдник</b>	210	<b>3.30</b>	<b>12.60</b>	<b>39.40</b>	<b>235.00</b>
	<b>Итого день №10</b>	1500	52,07	55,31	222,76	1677,13
<b>День №11</b>						
467	Пудинг из творога со сгущенным молоком	160/20	22,24	15,36	32,16	218
	Батон нарезной	20	2	1	16	48
376	Чай с сахаром	200	20	00	14.00	28.00
	Апельсин	105				46
	Сок	200				360
	<b>Итого завтрак</b>	500	23,98	15,84	56,84	700
197	Рассольник "Ленинградский"	200	1,68	4,09	13,27	99
302	Рис отварной	150	4.19	4.67	29.80	227
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	50	2	0.48	10.68	126
	Хлеб ржаной	45	1.41	0.21	16.20	113
	<b>Итого обед</b>	790	22,95	20,56	105,57	8555,71
	<b>Полдник</b>					
	Печенье	10	2.90	10.60	25.20	178.00
376	Чай с сахаром	200	0.20	00	14.00	28.00
	<b>Итого полдник</b>	<b>210</b>	<b>3.30</b>	<b>12.60</b>	<b>39.40</b>	<b>235.00</b>
	<b>Итого день №11</b>		50,23	49	201,81	1790,71
<b>День №12</b>						
309	Макароны отварные	150	3.61	3.82	33.86	201.66
536	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20
14	Батон нарезной	20	0	1	1	48

377	Чай с сахаром с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	28
	Кондитерское изделие	50				126
	<b>Итого завтрак</b>	500	17,98	21,44	69,21	582,86
223	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7	8	16	152
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
31	Салат из свеклы с сыром	60	2	5	4	66
358	Кисель	200	0.04	0.00	22	86
	Хлеб пшеничный	50	2	0.48	10.68	113
	Хлеб ржаной	45	1.41	0.21	16.20	100
	Итого обед	835	35	34	115	938
	<b>Полдник</b>					
338	Фрукты	1 шт	3.00	0.40	43.60	127.00
	Сок	200	0.60	0.00	28.00	108.00
	<b>Итого полдник</b>		<b>3.60</b>	<b>0.40</b>	<b>71.60</b>	<b>235.00</b>
	<b>Итого день №12</b>		<b>48,58</b>	<b>45,77</b>	<b>228,8</b>	<b>1755,86</b>
	<b>День №13</b>					
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.30	1.82	35.60	219.10
412	Биточки из мяса птицы	85/5	9,51	7,96	7,176	120
1025	Какао на сгущенном молоке	200	4,0	4,0	25	223
	Батон нарезной	30	1	1	16	72
	Кондитерское изделие	30				147
	<b>Итого завтрак</b>	500	20,81	14,5	83,78	781,1
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,40	3,91	6,79	84
291	Плов из куриной грудки	150/50	20,30	17,00	33,69	377,00
67	Винегрет овощной	60	1,07	5,16	7	72,25
1008	Напиток апельсиновый	200	0.00	0.47	18	32
	Хлеб пшеничный	50	2	0.48	10.68	126
	Хлеб ржаной	45	1.41	0.21	16.20	113
	<b>Итого обед</b>	720	25,72	27,23	97,26	803,3
	<b>Полдник</b>					
	Вафли	10	0.60	2.40	5.20	101.00
	Кисломолочный напиток	200	5.60	8.00	8.40	134.00
	<b>Итого полдник</b>		<b>6.20</b>	<b>10.40</b>	<b>13.60</b>	<b>235.00</b>
	<b>Итого день №13</b>		<b>54,68</b>	<b>52,1</b>	<b>196,52</b>	<b>1819,4</b>
	<b>День №14</b>					
401	Оладьи со сгущенным молоком	170	13	13	76	474
945	Чай с сахаром с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
338	Яблоко	110				57
	<b>Итого завтрак</b>	500	21,74	24,83	25,72	588,53
87	Суп картофельный с пшеном с рыбными консервами "Сайра"	200/25	6,89	6,72	11,47	148
773	Капуста тушеная с куриной грудкой	150/50	14,01	18,62	14,56	292
71	Салат из помидоров и	60	0,8	8	4,1	89,7

	огурцов					
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	30	94,2
	Хлеб пшеничный	50	2	0.48	10.68	126
	Хлеб ржаной	45	1.41	0.21	16.20	113
	<b>Итого обед</b>	735	24,55	29,13	84,53	831,78
	<b>Полдник</b>					
	Печенье	10	2.90	10.60	25.20	178.00
376	Чай с сахаром	200	0.20	00	14.00	28.00
	<b>Итого полдник</b>		<b>3.1</b>	<b>10,06</b>	<b>39.20</b>	<b>206.00</b>
	<b>Итого день №14</b>		49,39	64,56	149,45	1626,31