

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Арх-Голицинская СОШ»

А.В.Коргунков



**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	210	6,3	8,5	21,8	187
3	Бутерброд со сливочным маслом сыром (хлеб/масло/сыр)	50	2,99	7,07	16,02	138,2
1025	Какао на сгущенном молоке	200	3,52	3,72	25,49	223,2
	Кондитерское изделие	40				166
	Итого завтрак	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
35	Салат из свеклы с яблоком	60	1	3	7	60
1008	Апельсиновый напиток	200	0.00	0.47	20	27.60
	Хлеб пшеничный	45	2	0.48	10.68	126
	Хлеб ржаной	40	1.41	0.21	16.20	113
	Итого обед	750	25,88	52,96	209,53	914,38
	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		65,2	66,66	255,54	1838,78
День №2						
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	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
338	Яблоко	120				62,4
	Итого завтрак	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)	130	11.96	8.97	5.86	128.00
2	Салат из свежей капусты с яблоком	60	0,88	2,24	8,12	94,4
358	Кисель	200	0	0.00	22.00	86.00
	Хлеб пшеничный	45	2	0.48	10.68	126
	Хлеб ржаной	40	1.41	0.21	16.20	113
	Итого обед	825	22,52	19,67	115,16	852,2
	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	210	8,91	9,3	35,06	228,2
14	Бутерброд с маслом с сыром(хлеб/сл.масло/ сыр)	50	2.99	15,27	26,02	213,2
1024	Кофейный напиток	200	1.41	1.25	17.34	26.04
338	Яблоко	125				62,5
	Итого завтрак	500	16,21	36,42	103,62	941,55
88	Щи из свежей капусты со сметаной	210	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	100	21,87	13,87	8	268
35	Салат из свежей капусты с яблоком	60	1	3	7	60
	Сок	200	1	0	28	108
	Хлеб пшеничный	45	2	0.48	10.68	126
	Хлеб ржаной	40	1.41	0.21	16.20	113
	Итого обед	770	31,65	25,25	109,15	959,26
	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	2135,81
	День №4					
442	Омлет с сыром	155	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 лимоном	200	1,4	1,60	16,40	86,00
338	Апельсин	105				37,8
	Итого завтрак	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	200	8,91	10,82	14,09	247
50	Икра овощная	60	2	3	12	82
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	8,9	74
	Хлеб пшеничный	45	2	0.48	10.68	126
	Хлеб ржаной	40	1.41	0.21	16.20	113
	Итого обед	710	18,92	20,89	67,66	779,05
	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	1831,93
	День №5					
258	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.10	6.30	21.30	157.00
3	Бутерброд со сливочным маслом с сыром (хлеб/сыр)	50	5,59	4	16	213
1025	Какао на молоке	200	3	3	20	112
	Апельсин	105				53
	Итого завтрак	555	15,41	12,82	57,32	535,12

170	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	1,45	3,93	100,20	120
302	Каша гречневая, рассыпчатая	150	6.30	1.82	35.60	219.10
286	Тефтели в соусе	160	8,87	9,83	11,71	194,00
12	Кукуруза отварная	60	2	4	5	60,00
157	Компот из кураги	200	1.04	0.00	20.97	102.70
	Хлеб пшеничный	45	2	0.48	10.68	126
	Хлеб ржаной	40	1.41	0.21	16.20	113
	Итого обед	865	22,3	19,98	200,21	962,47
	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	2100,79
	День №6					
301,309	Птица тушеная в сметане, макароны отварные	280	21,26	18,4	38,58	221,00
	Батон нарезной	20	1.54	0.48	16	48
376	Чай с сахаром	200	20	00	14,00	28.00
	Кондитерское изделие	50				233,8
	Итого завтрак	550	23	19,4	68,58	732,46
88	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,40	3,91	6,79	69,80
265	Плов из говядины	200	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	45	2	0.48	10.68	126
	Хлеб ржаной	40	1.41	0.21	16.20	113
	Итого обед	755	26,69	18,85	99,93	786,25
	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	2010,81
	День №7					
168	Каша рисовая, молочная с маслом сливочным с сахаром	210	2	4	29	322,87
14	Бутерброд с маслом с сыром(хлеб/сл.масло/ сыр)	50	2.99	15,27	26,02	213,2
1024	Кофейный напиток	200	1.41	1.25	17.34	26.04
	Кондитерское изделие	40				147
	Итого завтрак	500	10,44	30,83	88,51	737,41
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	225	5.47	7.41	17.98	209
31	Овощное рагу из куриной грудкой	200	9	11	14	196
67	Винегрет овощной	60	1	5	7	76
1008	Напиток апельсиновый	200	0.00	0.32	18	34
	Хлеб пшеничный	45	2	0.48	10.68	126
	Хлеб ржаной	40	1.41	0.21	16.20	113

	Итого обед	770	29,75	37,00	70,27	821,05
	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	2015,99
	День №8					
450	Макароны, запеченные с сыром	155	9,2	6,4	48,6	343,6
14	Бутерброд с маслом (хлеб/сл.масло)	40	2.99	7.07	16.02	138.20
377	Чай с сахаром с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
338	Груша	150				71
	Итого завтрак	545	26,5	15,01	72,73	609,63
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	130	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	45	2	0.48	10.68	126
	Хлеб ржаной	40	1.41	0.21	16.20	113
	Итого обед	825	33,03	28,99	114,27	958,99
	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	1782,02
	День №9					
411	Каша пшенная. Молочная с маслом сливочным с сахаром	210	6,04	14,31	45,15	322,87
14	Бутерброд с маслом (хлеб/сл.масло)	40	2.99	7.07	16.02	138.20
	Кисломолочный продукт	200	5,6	8,00	8,4	134
	Кондитерское изделие	50				158
	Итого завтрак	500	14,63	29,38	69,57	753,07
88	Щи из свежей капусты со сметаной	210	2	3	6,79	67,80
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.30	1.82	35.60	219.10
412	Биточки из мяса птицы	90	9,51	7,96	7,176	120
70	Огурец соленый	60		0	1	6
	Сок фруктовый	200	0.60	0.00	28.00	108.00
	Хлеб пшеничный	45	2	0.48	10.68	126
	Хлеб ржаной	40	1.41	0.21	16.20	113
	Итого обед	795	21,78	19,78	109,85	761,9
	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	1835,17
	День №10					
168	Каша манная, молочная, с маслом сливочным с сахаром	210	4,52	4,07	35,46	197,00
3	Бутерброд с сыром (хлеб/сыр)	40	6.31	3.52	16.02	71
	Кисломолочный продукт	200	5,6	8,00	8,4	134
	Кондитерское изделие	50				140
	Итого завтрак	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	200	15.48	12.85	31.31	386
67	Винегрет овощной	60	1,00	5	7	76
924	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	8,9	74
	Хлеб пшеничный	45	2	0.48	10.68	126
	Хлеб ржаной	40	1.41	0.21	16.20	113
	Итого обед	745	27	23,93	87,99	930,18
	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	1677,13
	День №11					
224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	24	17	33	368,5
	Батон нарезной	30	2	1	16	48
376	Чай с сахаром	200	20	00	14.00	28.00
	Яблоко	120				62,4
	Итого завтрак	500	23,98	15,84	56,84	506,9
88	Щи из свежей капусты со сметаной	210	2	3	6,79	67,80
309	Макароны отварные	150	4	4	34	202
512	Рыба припущенная в молоке	130	11,8	7,4	2,8	124
35	Салат из свеклы с яблоком	60	1	3	7	60
349	Компот из сухофруктов	200	0	1	30	94
	Хлеб пшеничный	45	2	0.48	10.68	126
	Хлеб ржаной	40	1.41	0.21	16.20	113
	Итого обед	835	22,95	20,56	105,57	787,71
	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	1790,71
	День №12					
536	Макароны отварные, сосиска отварная	230	11,93	19,82	50,82	380,86
14	Батон нарезной	30	0	1	1	48
377	Чай с сахаром с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	28
	Кондитерское изделие	40				168,89

	Итого завтрак	500	17,98	21,44	69,21	625,75
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	130	17,65	14,58	4,70	221,00
35	Салат из свежей капусты с яблоком	60	1	3	7	60
358	Кисель	200	0.04	0.00	22	86
	Хлеб пшеничный	45	2	0.48	10.68	126
	Хлеб ржаной	40	1.41	0.21	16.20	113
	Итого обед	825	35	34	115	901
	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	1755,86
	День №13					
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.30	1.82	35.60	219.10
412	Биточки из мяса птицы	90	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	50				233,8
	Итого завтрак	520	20,81	14,5	83,78	867,9
197	Рассольник «Ленинградский»	200	2	4	13	99
291	Плов из куриной грудки	200	20,30	17,00	33,69	377,00
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	3	5	46
1008	Напиток апельсиновый	200	0.00	0.47	18	32
	Хлеб пшеничный	45	2	0.48	10.68	126
	Хлеб ржаной	40	1.41	0.21	16.20	113
	Итого обед	745	25,72	27,23	97,26	868,31
	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	1819,4
	День №14					
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	118				61
	Сок	200				96
	Итого завтрак	688	21,74	24,83	25,72	688,69
87	Суп картофельный с пшеном с рыбными консервами "Сайра"	225	6,89	6,72	11,47	148
773	Капуста тушеная с куриной грудкой	200	14,01	18,62	14,56	292
35	Салат из свеклы с яблоком	60	0,66	3,10	6,86	60

349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	30	94,2
	Хлеб пшеничный	45	2	0.48	10.68	126
	Хлеб ржаной	40	1.41	0.21	16.20	113
	Итого обед	770	24,55	29,13	84,53	831,78
	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	1626,31