



Утверждаю:  
Директор МБОУ «Арх-Голицинская СОШ»  
Рузаевского муниципального района  
*Пакалина* /Н.В. Пакалина/

**ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
МБОУ «АРХ-ГОЛИЦИНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
РУЗАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ (5-11 КЛАССЫ)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День №1</b>						
93	Каша овсяная, молочная, с маслом сливочным с сахаром	250/10	7,87	10,62	27,25	233,75
3	Бутерброд с сыром (хлеб/сыр)	30/20	6.31	3.52	16.02	142
1025	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2
14	Масло сливочное	10	0.00	8,2	0.10	75
	Кекс	30				
	<b>Итого завтрак</b>	550	18,38	32,31	68,86	662,15
82	Борщ из свежей капусты со сметанной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,50
750	Гороховое пюре	180	8,41	8,27	55,30	294,08
268	Котлета из говядины и мяса птицы	100	15,55	11,55	15,70	228,75
50	Икра овощная	100	2,0	4,8	9,1	85,7
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
	<b>Итого обед</b>	890	30,72	30,69	249,74	861,63
	<b>Полдник</b>					
	Печенье	15	2.90	10.60	25.20	178.00
376	Чай с сахаром	200	0.20	.00	14.0	28.00
	<b>Итого полдник</b>		<b>3.10</b>	<b>10.60</b>	<b>39.60</b>	<b>206.00</b>
	<b>Итого день №1</b>		<b>52,2</b>	<b>73,6</b>	<b>358,2</b>	<b>1729,78</b>
<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	0.20	.00	14.0	28.00
	Батон нарезной	20	1,54	0,48	10,68	48
	Яблоко	110				
	<b>Итого завтрак</b>	550	20,82	18,96	76,65	588,17
204	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75
362	Картофельное пюре	180	6,18	8,7	52,37	239,76
229	Рыба тушеная с овощами (овощи/рыба)	100/50	11.50	10,32	4,89	138,46
71	Огурец свежий	100	2	0,8	4,6	42
	Сок	200	0.60	0.00	28,0	108
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.48	10.68	48
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	16.20	75.00
	<b>Итого обед</b>	955	84,61	23,25	131,32	741,97
	<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>		109,03	42,61	279,57	1565,14
День №3						
260	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным с сахаром	250/10	11,14	11,62	43,82	285,25
14	Бутерброд с маслом с сыром(хлеб/сл.масло/сыр)	30/10/20	2.99	17,97	16.12	283,2
1024	Кофейный напиток	200	1.41	1.25	17.34	26.04
	Печенье	50				
	<b>Итого завтрак</b>	550	15,54	30,84	77,28	594,49
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,49	84,75
309	Макароны отварные	180	4,33	4,58	40,63	241,99
598	Бефстроганов из куриной грудки отварной	50/50	21,87	13,87	8,00	247,50
69	Салат из свеклы с курагой	100	2,7	4,6	20,4	158
358	Кисель	200	0.20	0.2	21,6	86,00
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.48	10.68	48
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	16.20	75.00
	<b>Итого обед</b>	890	33,80	28,83	126,0	941,24
	<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 №3</b>		<b>55,54</b>	<b>70,07</b>	<b>216,88</b>	<b>1770,73</b>
День №4						
442	Омлет с сыром	200/5	27,30	33,00	4,03	423,5
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
	Яблоко	105				
	<b>Итого завтрак</b>	550	31,69	41,67	36,45	647,7
102	Суп картофельный с горохом	250	7,86	7,97	15,41	149,68
417	Рагу из птицы	180/50	11,9	14,42	18,8	261,74
7	Салат из моркови с сахаром	100	1,1	5,8	9,1	132
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
	<b>Итого обед</b>	830	24,01	29,08	79,09	740,42
	<b>Полдник</b>					
	Печенье	15	2.90	10.60	25.20	178.00
376	Чай с сахаром	200	0.20	.00	14.00	28.00
	<b>Итого полдник</b>	215	<b>3.10</b>	<b>10.60</b>	<b>39.20</b>	<b>206.00</b>

	<b>Итого день №4</b>		58,8	81,35	154,74	1594,12
	День №5					
258	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,42	5,25	20,72	156,9
3	Бутерброд с сыром (хлеб/сыр)	30/20	6.99	9,77	16.02	208,2
	Кисломолочный продукт	200	5,6	8,00	8,40	134
14	Масло сливочное	10	0.00	8,2	0.10	75
	Кекс	40				
	<b>Итого завтрак</b>	550	<b>18,01</b>	<b>31,22</b>	<b>45,24</b>	<b>574,10</b>
170	Борщ из свежей капусты со сметаной	250 /10	1,81	4,91	125,25	102,50
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9,67	53,31	357,60
286	Тефтели в соусе	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00
67	Винегрет овощной	100	1.78	8,6	12,33	120,42
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
	<b>Итого обед</b>	950	28,42	36,78	253,64	1029,22
	<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>		2,94	10,60	49,96	256,40
	<b>Итого день №5</b>		49,37	78,60	348,84	1859,72
	День №6					
309	Макароны отварные	180	4,33	4,58	40,63	241,99
301	Птица, тушенная в сметане	100/50	22,06	18,23	5,88	276,25
	Батон нарезной	20	1,54	0,48	10,68	48
376	Чай с сахаром	200	0.20	.00	14.0	28.00
	<b>Итого завтрак</b>	550	28,13	23,29	57,33	519
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,49	84,75
265	Плов из говядины	180/50	22,31	10,92	39,90	346,15
31	Салат из свеклы с сыром	100	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
	<b>Итого обед</b>	840	29,45	21,25	106,83	728,31
	<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	10,60	49,96	272,20
	<b>Итого день №6</b>		60,52	55,14	214,12	1519,5
	День №7					
168	Каша рисовая,	250/10	7,48	17,72	55,9	399,74

	молочная с маслом сливочным с сахаром					
14	Бутерброд с маслом с сыром(хлеб/сл.масло/сыр)	30/10/20	6.99	17,93	20,12	247,75
1024	Кофейный напиток	200	1.41	1.25	17.34	26.04
	Печенье	40				
	<b>Итого завтрак</b>	550	15,88	36,90	93,36	673,53
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,79	5,28	29,97	208,54
31	Овощное рагу с куриной грудкой	180/50	24,33	31,3	19,36	456,25
42	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	2,98	5,19	6,25	83,60
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
	<b>Итого обед</b>	855	38,05	42,78	88,19	895,01
	<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>		57,53	80,08	253,15	1803,54
<b>День №8</b>						
450	Макароны, запеченные с сыром	200/5	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
	Яблоко	105				
	<b>Итого завтрак</b>	550	26,49	36,53	27,247	541,43
102	Суп картофельный с горохом	250	7,86	7,97	15,41	149,68
362	Картофельное пюре	180	6,18	8,70	52,37	239,76
301	Птица, тушенная в сметане	100/50	22,06	18,23	5,88	276,25
2	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,1	2,8	12,42	118
358	Кисель	200	0.20	0.2	21,6	86,00
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.48	10.68	48
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	16.20	75.00
	<b>Итого обед</b>	880	31,4	30,72	119,28	861,94
	<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>		61,67	67,65	211,09	1633,07
<b>День №9</b>						

411	Каша пшенная. Молочная с маслом сливочным с сахаром	250/10	7,48	17,71	55,9	399,75
14	Бутерброд с маслом (хлеб/сл.масло)	30/10	2.99	7.07	16.02	138.20
	Кисломолочный напиток	200	5.60	8.00	8.40	134
	Кекс	50				
	<b>Итого завтрак</b>	550	16,07	32,78	80,32	671,95
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,49	84,75
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,56	2,18	42,72	262,92
412	Биточки из мяса птицы	100/5	11,89	9,2	8,97	150
50	Икра овощная	100	2,0	4,8	9,1	85,7
	Сок фруктовый	200	0,6	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
	<b>Итого обед</b>	895	26,75	21,76	124,16	814,37
	<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>		2,94	10,6	49,96	272,2
	<b>Итого день №9</b>		45,76	65,14	254,44	1758,52
<b>День №10</b>						
168	Каша манная, молочная, с маслом сливочным с сахаром	250/10	4,52	4,07	35,46	197,00
3	Бутерброд с сыром (хлеб/сыр)	30/20	6.31	3.52	16.02	142
	Кисломолочный напиток	200	5.60	8.00	8.40	134
	Круассан	40				
	<b>Итого завтрак</b>	550	16,43	15,59	59,88	473,00
204	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75
362	Картофельное пюре	180	6,18	8,70	52,37	239,76
301	Птица, тушенная в сметане	100/50	22,06	18,23	5,88	276,25
49	Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	198,93
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
	<b>Итого обед</b>	930	41,50	37,16	149,2	1022,89
	<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>3.10</b>	<b>10.60</b>	<b>39.20</b>	<b>206.00</b>
	<b>Итого день №10</b>		61,03	63,35	248,28	1701,89

День №11						
467	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200 /20	27,80	19,20	10,20	224,00
	Батон нарезной	20	1,54	0,48	10,68	48
376	Чай с сахаром	200	0.20	.00	14.0	28.00
	Апельсин	110				
	<b>Итого завтрак</b>	550	29,54	19,68	34,88	300
197	Рассольник "Ленинградский"	250	2,10	5,11	16,59	120,75
302	Рис отварной	180	5,03	8,61	47,76	270,58
512	Рыба припущенная в молоке	100/50	14,75	9,25	3,5	155
12	Кукуруза отварная	100	2,88	6,18	8,04	99,3
	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
	<b>Итого обед</b>	930	28,31	29,84	130,77	876,63
	<b>Полдник</b>					
	Печенье	10	2.90	10.60	25.20	178.00
376	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00
	<b>Итого полдник</b>	<b>210</b>	<b>3.20</b>	<b>10.60</b>	<b>39.20</b>	<b>206.00</b>
	<b>Итого день №11</b>		61,05	60,12	204,85	1382,63
День №12						
309	Макароны отварные	180	4,33	4,58	40,63	241,99
536	Сосиска отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00
	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
	<b>Итого завтрак</b>	550	20,78	26,20	80,22	571,32
223	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7.37	7.68	15.99	151.95
259	Жаркое из говядины	180/50	15.48	12.85	31.31	373.57
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10
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
	<b>Итого обед</b>	830	27,66	25,60	91,27	799,62
	<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>		52,04	52,20	243,09	1373,29
День №13						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9,67	53,31	357,60
412	Биточки из мяса птицы	100/5	11,89	9,2	8,97	150
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				
	<b>Итого завтрак</b>	550	27,90	23,56	105,16	746,60
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,49	84,75
291	Плов из куриной грудки	180/50	25,38	21,25	44,61	471,25
67	Винегрет овощной	60	1.78	8,6	12.33	120,42
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
	<b>Итого обед</b>	840	31,86	35,90	109,82	827,02
	<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>210</b>	<b>6.20</b>	<b>10.40</b>	<b>13.60</b>	<b>235.00</b>
	<b>Итого день №13</b>		<b>65,96</b>	<b>69,86</b>	<b>228,58</b>	1808,62
	<b>День №14</b>					
307	Омлет с сосиской	180	17,09	19,94	2,39	241,14
14	Бутерброд с маслом (хлеб/сл.масло)	30/10	2.99	7.07	16.02	138.20
945	Чай с сахаром с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00
	Яблоко	130				
	<b>Итого завтрак</b>	550	21,48	28,61	34,81	465,34
87	Суп картофельный с пшеном с рыбными консервами "Сайра"	250/25	8,61	8,40	14,34	167,25
773	Капуста тушеная с куриной грудкой	180/50	16,81	22,34	17,47	338,24
35	Салат из свеклы с яблоком	100	1,10	5,16	11,44	96,7
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
	<b>Итого обед</b>	855	29,51	36,59	94,89	819,39
	<b>Полдник</b>					
	Печенье	10	2.90	10.60	25.20	178.00
376	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00
	<b>Итого полдник</b>	<b>210</b>	<b>3.10</b>	<b>10.60</b>	<b>39.20</b>	<b>206.00</b>
	<b>Итого день №14</b>		<b>54,09</b>	<b>75,80</b>	<b>168,90</b>	1490,73