

«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 (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 сгущенном молоке	200	3,52	3,72	25,49	223,2
14	Масло сливочное	10	0.00	8,2	0.10	75
	Кондитерское изделие	30				96
	<b>Итого завтрак</b>	550	18,38	32,31	68,86	769,95
82	Борщ из свежей капусты со сметанной	250/10	1,81	4,91	125,25	126,9
750	Гороховое пюре	180	8,41	8,27	55,30	352,9
268	Котлета из говядины и мяса птицы	100	15,55	11,55	15,70	228,75
50	Икра овощная	100	2	4,8	9,1	136,67
1008	Апельсиновый напиток	200	0.00	0.47	17.51	27.60
	Хлеб пшеничный	60	2	0.48	11	135,6
	Хлеб ржаной	50	1.41	0.21	16.20	111,11
	<b>Итого обед</b>	890	30,72	30,69	249,74	1119,53
	<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>		52,2	73,6	358,2	2095,48
<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	30	2	1	16	72
	Сок	200				360
	<b>Итого завтрак</b>	600	20,82	18,96	76,65	875,78
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 тушенная с овощами (овощи/рыба)	100/50	11.50	10,32	4,89	138,46
2	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,1	2,8	12,42	118
	Сок	200	0.60	0.00	28,0	108
	Хлеб пшеничный	60	2	0.48	11	135,6
	Хлеб ржаной	50	1.41	0.21	16.20	111,11
	<b>Итого обед</b>	990	84,61	23,25	131,32	941,68

	<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	2052,46
	<b>День №3</b>					
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	27	255,6
1024	Кофейный напиток	200	1.41	1.25	17.34	26.04
	Кондитерское изделие	30				355,58
	<b>Итого завтрак</b>	550	15,54	30,84	77,28	922,47
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,49	84,75
309	Макароньы отварные	180	4,33	4,58	40,63	241,99
598	Бефстроганов из куриной грудки отварной	50/50	21,87	13,87	8,00	268
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	60	2	0.48	11	135,6
	Хлеб ржаной	50	1.41	0.21	16.20	111,11
	<b>Итого обед</b>	950	33,80	28,83	126,0	1085,45
	<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>2242,92</b>
	<b>День №4</b>					
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
	Кондитерское изделие	105				302,5
	<b>Итого завтрак</b>	550	31,69	41,67	36,45	950,2
102	Суп картофельный с горохом	250	7,86	7,97	15,41	185
417	Рагу из птицы	180/50	11,9	14,42	18,8	284,05
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	60	2	0.48	11	135,6
	Хлеб ржаной	50	1.41	0.21	16.20	111,11

	<b>Итого обед</b>	890	24,01	29,08	79,09	921,76
	<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	2077,96
	<b>День №5</b>					
258	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,42	5,25	20,72	196,25
3	Бутерброд с сыром (хлеб/сыр)	30/20	6.99	9,77	16.02	208,2
1025	Какао на молоке	200	3	3	20	112
14	Масло сливочное	10	0.00	8,2	0.10	75
	Кондитерское изделие	40				316,8
	<b>Итого завтрак</b>	550	<b>18,01</b>	<b>31,22</b>	<b>45,24</b>	<b>908,25</b>
170	Борщ из свежей капусты со сметаной	250 /10	1,81	4,91	125,25	148,57
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	3	37	262,8
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	60	2	0.48	11	135,6
	Хлеб ржаной	50	1.41	0.21	16.20	111,11
	<b>Итого обед</b>	1010	28,42	36,78	253,64	1104,2
	<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	2268,85
	<b>День №6</b>					
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	30	2	1	16	72
376	Чай с сахаром	200	0.20	.00	14.0	28.00
	<b>Итого завтрак</b>	560	28,13	23,29	57,33	618,24
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	5	4	110
	Сок	200	0.60	0.00	28.00	108.00
	Хлеб пшеничный	60	2	0.48	11	135,6
	Хлеб ржаной	50	1.41	0.21	16.20	111,11
	<b>Итого обед</b>	840	29,45	21,25	106,83	895,61
	<b>Полдник</b>					
	Печенье	10	2.90	10.60	25.20	178.00
349	Компот из	200	0.04	0.00	24,76	94,20

	сухофруктов					
	<b>Итого полдник</b>	210	2,94	10,60	49,96	272,20
	<b>Итого день №6</b>		60,52	55,14	214,12	1786,05
День №7						
168	Каша рисовая, молочная с маслом сливочным с сахаром	250/10	7,48	17,72	55,9	399,74
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
	Кондитерское изделие	40				475
	<b>Итого завтрак</b>	550	15,88	36,90	93,36	1148,53
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,79	5,28	29,97	255,44
31	Овощное рагу с куриной грудкой	180/50	24,33	31,3	19,36	225,40
71	Салат из помидоров и огурцов	100	0,8	8	4,1	89,7
1008	Напиток апельсиновый	200	0.00	0.32	18	34
	Хлеб пшеничный	60	2	0.48	11	135,6
	Хлеб ржаной	50	1.41	0.21	16.20	111,11
	<b>Итого обед</b>	855	38,05	42,78	88,19	845,15
	<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	2228,68
День №8						
450	Макароны, запеченные с сыром	200/5	10	7	51	454,97
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				54,6
	<b>Итого завтрак</b>	550	26,49	36,53	27,247	705,1
102	Суп картофельный с горохом	250	7,86	7,97	15,41	149,68
362	Картофельное пюре	180	6,18	8,70	52,37	239,99
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	60	2	0.48	11	135,6
	Хлеб ржаной	50	1.41	0.21	16.20	111,11
	<b>Итого обед</b>	880	31,4	30,72	119,28	1116,63
	<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	2051,43
День №9						
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
	Кондитерское изделие	50				158
	<b>Итого завтрак</b>	550	16,07	32,78	80,32	829,95
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	60	2	0.48	11	135,6
	Хлеб ржаной	50	1.41	0.21	16.20	111,11
	<b>Итого обед</b>	895	26,75	21,76	124,16	938,08
	<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	2040,23
День №10						
168	Каша манная, молочная, с маслом сливочным с сахаром	250/10	4,52	4,07	35,46	243,9
3	Бутерброд с сыром (хлеб/сыр)	30/20	6.31	3.52	16.02	88,75
	Кисломолочный напиток	200	5.60	8.00	8.40	134
	Кондитерское изделие	40				112
	<b>Итого завтрак</b>	550	16,43	15,59	59,88	578,65
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	60	2	0.48	11	135,6

	Хлеб ржаной	50	1.41	0.21	16.20	111,11
	<b>Итого обед</b>	930	41,50	37,16	149,2	923,33
	<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	1707,98
	<b>День №11</b>					
467	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200 /20	27,80	19,20	10,20	224,00
	Батон нарезной	30	2	1	16	72
376	Чай с сахаром	200	0.20	.00	14.0	28.00
	Апельсин	105				46
	Сок	200				360
	<b>Итого завтрак</b>	755	29,54	19,68	34,88	730
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	60	2	0.48	11	135,6
	Хлеб ржаной	50	1.41	0.21	16.20	111,11
	<b>Итого обед</b>	930	28,31	29,84	130,77	1000,34
	<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	1936,34
	<b>День №12</b>					
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	250	7	8	16	190
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
31	Салат из свеклы с сыром	100	2	5	4	110
358	Кисель	200	0.04	0.00	22	86
	Хлеб пшеничный	60	2	0.48	11	135,6
	Хлеб ржаной	50	1.41	0.21	16.20	111,11
	<b>Итого обед</b>	830	27,66	25,60	91,27	1148,72
	<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	1955,04
<b>День №13</b>						
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 сгущенном молоке	200	4,0	4,0	25	223
	Батон нарезной	30	2	1	16	72
	Кондитерское изделие	15				73,5
	<b>Итого завтрак</b>	550	27,90	23,56	105,16	876,10
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	1,07	5,16	7	72,25
1008	Напиток апельсиновый	200	0,00	0,47	17,51	32
	Хлеб пшеничный	60	2	0,48	11	135,6
	Хлеб ржаной	50	1,41	0,21	16,20	111,11
	<b>Итого обед</b>	840	31,86	35,90	109,82	955,13
	<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>	<b>2066,23</b>
<b>День №14</b>						
307	Оладьи со сгущенным молоком	200	13	13	79	557,65
945	Чай с сахаром с лимоном	200	5	1	8	57
	Яблоко	150				65,77
	<b>Итого завтрак</b>	550	21,48	28,61	34,81	680,42
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
71	Салат из помидоров и огурцов	60	0,8	8	4,1	89,7
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	60	2	0,48	11	135,6
	Хлеб ржаной	50	1,41	0,21	16,20	111,11
	<b>Итого обед</b>	855	29,51	36,59	94,89	943,10
	<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>	1829,52
--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------