

«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	
День №1						
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
	Итого завтрак	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
	Итого обед	890	30,72	30,69	249,74	1119,53
	Полдник					
	Печенье	15	2.90	10.60	25.20	178.00
376	Чай с сахаром	200	0.20	.00	14.0	28.00
	Итого полдник		3.10	10.60	39.60	206.00
	Итого день №1		52,2	73,6	358,2	2095,48
День №2						
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
	Итого завтрак	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
	Итого обед	990	84,61	23,25	131,32	941,68

	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		109,03	42,61	279,57	2052,46
	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	27	255,6
1024	Кофейный напиток	200	1.41	1.25	17.34	26.04
	Кондитерское изделие	30				355,58
	Итого завтрак	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
	Итого обед	950	33,80	28,83	126,0	1085,45
	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		55,54	70,07	216,88	2242,92
	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
	Кондитерское изделие	105				302,5
	Итого завтрак	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

	Итого обед	890	24,01	29,08	79,09	921,76
	Полдник					
	Печенье	15	2.90	10.60	25.20	178.00
376	Чай с сахаром	200	0.20	.00	14.00	28.00
	Итого полдник	215	3.10	10.60	39.20	206.00
	Итого день №4		58,8	81,35	154,74	2077,96
	День №5					
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
	Итого завтрак	550	18,01	31,22	45,24	908,25
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
	Итого обед	1010	28,42	36,78	253,64	1104,2
	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		2,94	10,60	49,96	256,40
	Итого день №5		49,37	78,60	348,84	2268,85
	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	30	2	1	16	72
376	Чай с сахаром	200	0.20	.00	14.0	28.00
	Итого завтрак	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
	Итого обед	840	29,45	21,25	106,83	895,61
	Полдник					
	Печенье	10	2.90	10.60	25.20	178.00
349	Компот из	200	0.04	0.00	24,76	94,20

	сухофруктов					
	Итого полдник	210	2,94	10,60	49,96	272,20
	Итого день №6		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
	Итого завтрак	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
	Итого обед	855	38,05	42,78	88,19	845,15
	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		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
	Итого завтрак	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
	Итого обед	880	31,4	30,72	119,28	1116,63
	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		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
	Итого завтрак	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
	Итого обед	895	26,75	21,76	124,16	938,08
	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		2,94	10,6	49,96	272,2
	Итого день №9		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
	Итого завтрак	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
	Итого обед	930	41,50	37,16	149,2	923,33
	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	3.10	10.60	39.20	206.00
	Итого день №10		61,03	63,35	248,28	1707,98
	День №11					
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
	Итого завтрак	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
	Итого обед	930	28,31	29,84	130,77	1000,34
	Полдник					
	Печенье	10	2.90	10.60	25.20	178.00
376	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00
	Итого полдник	210	3.20	10.60	39.20	206.00
	Итого день №11		61,05	60,12	204,85	1936,34
	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
	Итого завтрак	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
	Итого обед	830	27,66	25,60	91,27	1148,72
	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		52,04	52,20	243,09	1955,04
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 сгущенном молоке	200	4,0	4,0	25	223
	Батон нарезной	30	2	1	16	72
	Кондитерское изделие	15				73,5
	Итого завтрак	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
	Итого обед	840	31,86	35,90	109,82	955,13
	Полдник					
	Вафли	10	0,60	2,40	5,20	101,00
	Кисломолочный напиток	200	5,60	8,00	8,40	134,00
	Итого полдник	210	6.20	10.40	13.60	235.00
	Итого день №13		65,96	69,86	228,58	2066,23
День №14						
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
	Итого завтрак	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
	Итого обед	855	29,51	36,59	94,89	943,10
	Полдник					
	Печенье	10	2,90	10,60	25,20	178,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Итого полдник	210	3.10	10.60	39.20	206.00

	Итого день №14		54,09	75,80	168,90	1829,52
--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------