

Согласовано:

Директор

МБОУ "Школы №4"

Наименование учреждения

Список рациона

РТ

Наименование района

Масловская

Ф.И.О.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Гурпина А.А.

Примерное двухдневное меню рационов горячего питания для учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях

№ п/п	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	День 1 / Понедельник					
	Завтрак					
№59	Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60	0,594	1,1	6,19	37,036
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20	9,9	12,11	6,58	174,91
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак:	560	20,084	20,66	79,71	584,606
	Обед					
№20	Салат из свежих огурцов	60	0,73	4,05	1,43	45,09
№82	Ворш с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
№278	Тефтели с соусом	80/20	11	8,7	29,8	241,5
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05

№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед:	800	25,64	28,16	120,91	838,76
	Итого за 1 день:		45,724	48,82	200,62	1423,366
	День 2 / Вторник					
	Завтрак					
	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ огурцы					
№45/ 71	свежие порционно с маслом (после 1 марта)	60	1,16	6,05	5,8	82,29
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	14,23	13	46,9	361,52
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак:	510	19,35	20,085	85,4	599,3
	Обед					
№62	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови (после 1 марта)	60	0,74	6,05	5,1	77,8
№108	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6
№304	Рис отварной	150	3,7	6,3	37,2	220,6
№229	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30	10,45	5,9	11	138,9
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед:	840	25,64	28,95	111,7	810,2
	Итого за 1 день:		44,99	49,035	197,1	1409,5
	День 3 / Среда					
	Завтрак					
№ 67	Винегрет овощной	60	0,86	6,1	5,84	81,8
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
№290	Птица, тушенная в сметанном соусе	50/50	7,1	5,6	3,17	91,48

	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
	Итого за завтрак:	570	19,7	20,69	81,01	589,05
	Обед					
№49/	Салат "Витаминный"(до марта) /Огурцы свежие					
№71	порционно с маслом (после 1 марта)	60	1,16	6,05	5,8	82,29
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
№265	Плов из говядины	200	14,6	13,5	40,2	340,7
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	Итого за обед:	770	27,36	29,02	111,6	817,89
	Итого за 1 день:		47,06	49,71	192,61	1406,94
	День 4 / Четверг					
	Завтрак					
№338	Фрукт	100	1,1	0,76	9,8	50,44
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	26,7	229,51
№406	Перемяч с мясом печеный	60	8,11	8,7	26,53	216,86
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак:	605	19,31	20,71	87,43	613,35
	Обед					
№42	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,1	5,7	5,13	76,22
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с тренками из пшеничного хлеба	235/15	6,99	3,4	24,48	156,48
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20	9,9	12,11	6,58	174,91
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73

	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед:	810	27,55	28,78	112,31	815,77
	Итого за 1 день:		46,86	49,49	199,74	1429,12
	День 5 / Пятница					
	Завтрак					
№338	Фрукт	100	1,1	0,76	9,8	50,44
№304	Рис отварной	150	3,7	6,3	37,2	220,6
№268	Котлета из говядины с соусом	80/20	10,1	12,6	11,8	201
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	9,4	54,89
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак:	600	18,76	20,695	86,5	607,69
	Обед					
№ 52	Салат из отварной свеклы	60	0,63	6,05	5,27	78,05
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77
№ 263	Рагу овощное с говядиной	210	15,9	12,8	51,4	384,4
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед:	780	28,28	26,48	119,27	828,52
	Итого за 1 день:		47,04	47,175	205,77	1436,21
	День 6 / Суббота					
	Завтрак					
№ 452	Кондитерское изделие	40	1,4	6,04	13,3	113,16
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
№232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90/30	11,8	7,03	10,9	154,07
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82

	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
	Итого за завтрак:	540	20,2	20,42	87,8	615,78
	Обед					
№ 70	Огурцы соленые	60	0,32	0,04	0,68	4,36
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	5,8	37,9	232,3
№288	Птица, тушеная в соусе с овощами	80/30	10,29	13,2	20,2	240,76
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	Итого за обед:	820	27,93	28,07	111,58	811,51
	Итого за 1 день:		48,13	48,49	199,38	1427,29
	День 7 / Понедельник					
	Завтрак					
№15	Сыр	15	4	2,52		38,68
№173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,6	37,9	260,2
№418	Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак:	530	20,16	19,83	86,01	603,2
	Обед					
№ 67	Винегрет овощной	60	0,86	6,1	5,84	81,8
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
№292	Жаркое по-домашнему с птицей	200	12,4	12,13	41,2	323,57
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73

	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед:	760	26,73	28,93	111,61	819,96
	Итого за 1 день:		46,89	48,76	197,62	1423,16
	День 8 / Вторник					
	Завтрак					
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
№312/	Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	120/30	4,02	7,9	20	167,18
№321	Кнели куриные с соусом	80/20	11,5	9,6	25	232,4
№301	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак:	600	19,88	18,935	87,5	602,07
	Обед					
№42	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,48	6,79	5,13	87,67
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
№250	Бефстроганов из говядины	50/50	10,3	6,7	18,99	177,46
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед:	810	28,22	28,89	111,56	819,69
	Итого за 1 день:		48,1	47,825	199,06	1421,76
	День 9 / Среда					
	Завтрак					

	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта) / огуры свежие порционно с маслом(после 1 марта)	60	1,16	6,05	5,8	82,29
№45/ 71						
№265	Плов из говядины	200	14,6	13,5	40,2	340,7
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
	Итого за завтрак:	510	19,92	20,67	79,6	583,55
	Обед					
№59	Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60	0,594	1,1	6,19	37,036
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
№306	Пюре гороховое	160	5,46	4,71	42,8	235,43
№268	Котлета из говядины с соусом	80/20	10,1	12,6	11,8	201
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	Итого за обед:	810	26,114	27,37	116,79	818,546
	Итого за 1 день:		46,034	48,04	196,39	1402,096
	День 10 / Четверг					
	Завтрак					
№62	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови (после 1 марта)	60	0,74	6,05	5,1	77,8
№302	Каша гречневая расщипчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
№290	Птица, тушенная в сметанном соусе	50/50	7,1	5,6	3,17	91,48
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

		Итого за завтрак:	570	19,54	20,6	79,67	580,58
		Обед					
№53	Салат из свеклы с зеленым горошком		60	1	6,06	5,6	80,94
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной		225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77
№304	Рис отварной		150	3,7	6,3	37,2	220,6
№280	Фрикадельки в соусе		80/20	10,3	8,28	1,85	123,12
	Хлеб пшеничный		30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный		30	1,98	0,33	12,3	60,09
№342	Компот из свежих плодов		200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед:		840	26,85	28,28	113,13	812,05
	Итого за 1 день:			46,39	48,88	192,8	1392,63
	День 11 / Пятница						
	Завтрак						
№338	Фрукт		100	0,4	0,4	9,8	47
№203	Макароны отварные со сливочным маслом		150	5,47	6,37	34,34	216,57
№294	Котлета из птицы с соусом		80/20	9,9	12,11	6,58	174,91
	Хлеб пшеничный		30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный		20	1,32	0,22	8,2	40,06
№376	Чай с сахаром и лимоном		185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак:		600	19,73	19,915	83,42	593,97
	Обед						
№71	Огуцы свежие порционно с маслом		60	1,16	6,05	5,8	82,29
№88	Ци из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной		225/15/10	6,5	8	9,3	135,4
№312	Картофельное пюре		150	3,8	6,5	34,8	212,9
№278	Тефтели с соусом		80/20	11	8,7	29,8	241,5
	Хлеб пшеничный		40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный		20	1,32	0,22	8,2	40,06

№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед:	800	27,11	28,99	119,7	849
	Итого за 1 день:		46,84	48,905	203,12	1442,97
	День 12 / Суббота					
	Завтрак					
№ 67	Винегрет овощной	60	0,86	6,1	5,84	81,8
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	14,23	13	46,9	361,52
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
	Итого за завтрак:	500	18,29	19,95	81,54	578,97
	Обед					
№62	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови (после 1 марта)	60	0,74	6,05	5,1	77,8
№101	Суп картофельный (с крупой) гречневый на мкб со сметаной	225/15/10	7,2	8,9	21,68	195,62
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	5,8	37,9	232,3
№229	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30	10,45	5,9	11	138,9
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	Итого за обед:	820	28,25	27,41	114,38	818,4
	Итого за 1 день:		46,54	47,36	195,92	1397,37
	Итого за 12 дней за завтрак и обед:		560,598	582,49	2380,13	17012,412
	Усреднённые данные на 1 день		46,7165	48,540833	198,3441667	1417,701
	% ккал от суточной нормы					60%