

## Школьное меню горячих обедов для организации питания детей 1-4 кл

## МБОУ «Усть-Заостровская СОШ»

| Рацион:       |                                         | Неделя:1  |                  | День:понедельник |          |                         |             |
|---------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|------------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи    | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |                  |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|               |                                         |           | Белки            | Жиры             | Углеводы |                         |             |
| Обед          | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200       | 4,8              | 2,2              | 15,5     | 100,9                   | 54-7с       |
|               | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ кусочками            | 200       | 4,44             | 6                | 35,5     | 198                     | 103,04      |
|               | КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф                      | 100       | 17,89            | 10,11            | 6,22     | 187,89                  | П/ф         |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 60        | 4,6              | 0,5              | 29,5     | 140,6                   | пром.       |
|               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30        | 2                | 0,35             | 10       | 51,25                   | пром.       |
|               | ПЕЧЕНЬЕ                                 | 50        | 3,8              | 4,9              | 37,2     | 207,9                   | пром.       |
|               | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 200       | 0,5              |                  | 19,8     | 81                      | 54-1хн      |
| Итого за Обед |                                         | 840       | 38,03            | 24,06            | 153,72   | 967,54                  |             |
| Итого за день |                                         | 840       | 38,03            | 24,06            | 153,72   | 967,54                  |             |

(лист 2)

| Рацион:       |                            | Неделя:1  |                  | День:вторник |          |                         |             |
|---------------|----------------------------|-----------|------------------|--------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи    | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества |              |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|               |                            |           | Белки            | Жиры         | Углеводы |                         |             |
| Обед          | СУП ГОРОХОВЫЙ              | 250       | 8,4              | 5,7          | 20,3     | 166,4                   | 54-8с       |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ             | 30        | 2,3              | 0,2          | 14,8     | 70,3                    | пром.       |
|               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                | 30        | 2                | 0,35         | 10       | 51,25                   | пром.       |
|               | Курица тушеная в соусе     | 90        | 18,9             | 4,95         | 3,15     | 132,39                  | 290/330     |
|               | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200       | 10,3             | 8,4          | 47,87    | 311,6                   | 54-4г       |
|               | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК     | 200       | 0,2              | 0,2          | 27,9     | 115                     | 342         |
|               | Итого за Обед              | 800       | 42,1             | 19,8         | 124,02   | 846,94                  |             |
| Итого за день |                            | 800       | 42,1             | 19,8         | 124,02   | 846,94                  |             |

(лист 3)

| Рацион:       |                                         | Неделя:1  |                  | День:среда |          |                         |             |
|---------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи    | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |            |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|               |                                         |           | Белки            | Жиры       | Углеводы |                         |             |
| Обед          | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)       | 250       | 6,25             | 7,23       | 14,13    | 146,1                   | 54-11с      |
|               | РАГУ ИЗ КУРИЦЫ                          | 250       | 26,13            | 8,75       | 22       | 271,75                  | 54-22м      |
|               | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | 200       | 0,21             | 0,08       | 11       | 50,57                   | пром.       |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 60        | 4,6              | 0,5        | 29,5     | 140,6                   | пром.       |
|               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30        | 2                | 0,35       | 10       | 51,25                   | пром.       |
|               | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*                        | 60        | 1,1              | 5,3        | 4,6      | 71,1                    | пром.       |
|               | Итого за Обед                           | 850       | 40,29            | 22,21      | 91,23    | 731,37                  |             |
| Итого за день |                                         | 850       | 40,29            | 22,21      | 91,23    | 731,37                  |             |

(лист 4)

| Рацион:       |                                        | Неделя:1  |                  | День:четверг |          |                         |             |
|---------------|----------------------------------------|-----------|------------------|--------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи    | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |              |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|               |                                        |           | Белки            | Жиры         | Углеводы |                         |             |
| Обед          | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ               | 250       | 5,9              | 7,2          | 17       | 156,9                   | 54-3с       |
|               | Биточки из мяса птицы в молочном соусе | 100       | 10,2             | 11,7         | 8,2      | 179                     | 306         |
|               | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ    | 150       | 7,77             | 5,97         | 35,59    | 221,4                   | 54-5г       |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 60        | 4,6              | 0,5          | 29,5     | 140,6                   | пром.       |
|               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 40        | 2,67             | 0,47         | 13,33    | 68,33                   | пром.       |
|               | Компот из ягоды***                     | 200       | 0,6              | 0,2          | 15,2     | 65,3                    | 54-13хн     |
|               | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*                       | 60        | 1                | 3,6          | 3,8      | 51                      | 8.16        |
|               | Итого за Обед                          | 860       | 32,74            | 29,64        | 122,62   | 882,53                  |             |
| Итого за день |                                        | 860       | 32,74            | 29,64        | 122,62   | 882,53                  |             |

(лист 5)

| Рацион:    |                    | Неделя:1  |                  | День:пятница |         |           |
|------------|--------------------|-----------|------------------|--------------|---------|-----------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |              | Энерге- | №         |
|            |                    |           |                  |              |         | рецептуры |

|               |                                             |     |       |       |          |                      |           |
|---------------|---------------------------------------------|-----|-------|-------|----------|----------------------|-----------|
|               |                                             |     | Белки | Жиры  | Углеводы | тическая<br>ценность | рецептуры |
| Обед          | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*                            | 60  | 1     | 6,1   | 5,8      | 81,5                 | 54-8з     |
|               | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ<br>СО СМЕТАНОЙ | 250 | 5,4   | 4,3   | 9,3      | 97,9                 | 54-2с     |
|               | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                           | 150 | 5,3   | 4,9   | 32,8     | 196,8                | 54-1г     |
|               | КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ                   | 100 | 14,1  | 5,7   | 4,4      | 126,4                | 54-25м    |
|               | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200 | 0,5   |       | 19,8     | 81                   | 54-1хн    |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40  | 3     | 0,3   | 19,7     | 93,8                 | пром.     |
|               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40  | 2,67  | 0,47  | 13,33    | 68,33                | пром.     |
|               | Итого за Обед                               | 840 | 31,97 | 21,77 | 105,13   | 745,73               |           |
| Итого за день |                                             | 840 | 31,97 | 21,77 | 105,13   | 745,73               |           |

(лист 6)

| Рацион:       |                            | Неделя:2  |                  |       | День:понедельник |                                 |                |
|---------------|----------------------------|-----------|------------------|-------|------------------|---------------------------------|----------------|
| Прием пищи    | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|               |                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы         |                                 |                |
| Обед          | СУП ГОРОХОВЫЙ              | 250       | 8,4              | 5,7   | 20,3             | 166,4                           | 54-8с          |
|               | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ    | 100       | 14,5             | 14,67 | 8                | 221,83                          | 54-16м         |
|               | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150       | 8,2              | 6,3   | 35,9             | 233,7                           | 54-4г          |
|               | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ      | 30        | 1                | 0,7   | 2,7              | 21,2                            | 54-3с          |
|               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                | 30        | 2                | 0,35  | 10               | 51,25                           | пром.          |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ             | 40        | 3                | 0,3   | 19,7             | 93,8                            | пром.          |
|               | Компот из ягоды***         | 200       | 0,43             | 0,1   | 18,34            | 75,8                            | 54-4хн         |
|               | Итого за Обед              | 800       | 37,53            | 28,12 | 114,94           | 863,98                          |                |
| Итого за день |                            | 800       | 37,53            | 28,12 | 114,94           | 863,98                          |                |

(лист 7)

| Рацион:       |                             | Неделя:2  |                  |       | День:вторник |                                 |                |
|---------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|---------------------------------|----------------|
| Прием пищи    | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|               |                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы     |                                 |                |
| Обед          | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250       | 2,18             | 6,11  | 16,63        | 131,25                          | 54-6с          |
|               | Курица тушеная в соусе      | 90        | 18,9             | 4,95  | 3,15         | 132,39                          | 290/330        |
|               | РИС ОТВАРНОЙ                | 150       | 3,6              | 4,8   | 36,45        | 203,55                          | 54-6г          |
|               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 30        | 2                | 0,35  | 10           | 51,25                           | пром.          |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 50        | 3,75             | 0,38  | 24,6         | 117,25                          | пром.          |
|               | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200       | 0,5              |       | 19,8         | 81                              | 54-1хн         |
|               | Итого за Обед               | 770       | 30,93            | 16,59 | 110,63       | 716,69                          |                |
| Итого за день |                             | 770       | 30,93            | 16,59 | 110,63       | 716,69                          |                |

(лист 8)

| Рацион:    |                                            | Неделя:2  |                  |       | День:среда |                                 |                |
|------------|--------------------------------------------|-----------|------------------|-------|------------|---------------------------------|----------------|
| Прием пищи | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|            |                                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы   |                                 |                |
| Обед       | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*                           | 60        | 1,1              | 5,3   | 4,6        | 71,1                            | пром.          |
|            | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (рис)            | 200       | 5                | 5,78  | 11,3       | 116,88                          | 54-11с         |
|            | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ кусочками               | 200       | 4,44             | 6     | 35,5       | 198                             | 103,04         |
|            | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                            | 90        | 7,56             | 6,84  | 5,76       | 115,56                          | 54-3м          |
|            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 30        | 2                | 0,35  | 10         | 51,25                           | пром.          |
|            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 45        | 3,38             | 0,34  | 22,16      | 105,53                          | пром.          |
|            | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО<br>КОНЦЕНТРАТА | 200       | 0,21             | 0,08  | 11         | 50,57                           | пром.          |
|            | Итого за Обед                              | 825       | 23,69            | 24,69 | 100,32     | 708,89                          |                |
|            | Итого за день                              | 825       | 23,69            | 24,69 | 100,32     | 708,89                          |                |

(лист 9)

| Рацион:       |                                        | Неделя:2  |                  |       | День:четверг |                                 |                |
|---------------|----------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|---------------------------------|----------------|
| Прием пищи    | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|               |                                        |           | Белки            | Жиры  | Углеводы     |                                 |                |
| Обед          | ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ СО<br>СМЕТАНОЙ | 250       | 5,8              | 7     | 7,1          | 115,3                           | 54-1с          |
|               | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                      | 150       | 5,3              | 4,9   | 32,8         | 196,8                           | 54-1г          |
|               | КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ              | 90        | 12,69            | 5,13  | 3,96         | 113,76                          | 54-25м         |
|               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 30        | 2                | 0,35  | 10           | 51,25                           | пром.          |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 40        | 3                | 0,3   | 19,7         | 93,8                            | пром.          |
|               | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                 | 200       | 0,2              | 0,2   | 27,9         | 115                             | 342            |
|               | ПЕЧЕНЬЕ                                | 50        | 3,8              | 4,9   | 37,2         | 207,9                           | пром           |
|               | Итого за Обед                          | 810       | 32,79            | 22,78 | 138,66       | 893,81                          |                |
| Итого за день |                                        | 810       | 32,79            | 22,78 | 138,66       | 893,81                          |                |

Рацион:

Неделя:2

День:пятница

| Прием пищи                 | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
|                            |                                          |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| Обед                       | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250       | 5,4              | 4,3    | 9,3      | 97,9                    | 54-2с       |
|                            | РИС ОТВАРНОЙ                             | 150       | 3,6              | 4,8    | 36,45    | 203,55                  | 54-6г       |
|                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50        | 3,75             | 0,38   | 24,63    | 117,25                  | пром.       |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30        | 2                | 0,35   | 10       | 51,25                   | пром.       |
|                            | КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф                       | 90        | 16,1             | 13,1   | 5,6      | 169,1                   | П/ф         |
|                            | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ                    | 30        | 1                | 0,7    | 2,7      | 21,2                    | 54-3с       |
|                            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 200       | 0,5              |        | 19,8     | 81                      | 54-1хн      |
| Итого за Обед              |                                          | 800       | 32,35            | 23,63  | 108,48   | 741,25                  |             |
| Итого за день              |                                          | 800       | 32,35            | 23,63  | 108,48   | 741,25                  |             |
| Итого за период            |                                          | 8 195     | 342,42           | 233,29 | 1169,75  | 8098,74                 |             |
| Среднее значение за период |                                          |           | 34,2             | 23,3   | 116,9    | 809,9                   |             |