



Десятидневное меню для организации питания детей участников СВО 1-4 классов

Рацион: Школьное питание

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энер.цен
			3	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак		от 7 до 11 лет	Б	Ж	У		
137	Макаронные изделия отварные	180	6,57	5,04	40,05	235	
268	Котлеты мясные говядина	90	13,25	11,86	11,37	206	
184	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	
Итого за завтрак		510	22,6	17,18	80,64	572	

Обед

42	Суп картофельный с бобовыми	200		5,40	3,40	15,60		115,00
146	Картофельное пюре	160		3,20	5,20	21,30		148,00
256	Мясо тушеное (курица)	90		14,13	13,59	22,77		260,10
200	Кисель	200		0,00	0,00	10,00		119,00
11	Хлеб пшеничный	40		2,68	0,28	20,12		96,00
11	Хлеб пшеничный	30		2,01	0,21	15,09		72,00
Итого за обед		720		27,42	22,68	104,88		810,1
Итого за день								

Рацион: Школьное питание

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энер.цен
			3	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак		от 7 до 11 лет	Б	Ж	У		
203	Каша молочная "Дружба"	190	5,9	8,09	30,8	220,8	
184	Чай с сахаром	200	0,10	0,0	9,10	35,00	
2	Бутерброд с маслом и сыром	80	8,4	8,6	26,4	221	
847	Фрукты свежие	100	1,51	0,51	21	96	

Итого за завтрак		570	15,91	17,2	87,3	572,8
------------------	--	-----	-------	------	------	-------

Обед

39	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,90	2,80	17,90	110,00
90	Плов из мяса птицы	200	19,04	19,44	32,16	383,20
186	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,00
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,00
Итого за обед		720	26,83	22,83	99,17	716,2
Итого за день						

Рацион: Школьное питание

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энер.цен
			4	5	6	7			
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак		от 7 до 11 лет	Б	Ж	У				
113	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	7,7	38,2	237,6			
54	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,4	6,8	3,3	131			
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121			
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96			
Итого за завтрак		520	27,08	14,88	92,82	585,6			

Обед

38	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,4	3,4	15,6	115,2
289	Рагу овощное с мясом (курица)	200	10,6	6,8	46,3	284
200	Кисель	200	8,40	13,28	10,07	193,38
11	Хлеб пшеничный	40	0,09	0	8,19	31,5
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72
Итого за обед		720	26,5	23,69	95,25	706
Итого за день						

Рацион: Школьное питание

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер.цен
			4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак		от 7 до 11 лет	Б	Ж	У	
228	Макаронные изделия с тертым сыром	200	12	14	36	325
264	Какао с молоком	200	4	4	23	135
11	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	96
18	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,1	1,7	7,80
Итого за завтрак		500	19	18	80	563,8

Обед

33	Щи из свежий капусты с картофелем	200/10	1,70	4,50	5,80	71,07
11	Каша "Артек" рассыпчатая	150/5	2,80	5,60	21,02	160,50
268	Тефтели из говядины с рисом	90	13,25	11,86	11,37	206,00
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,00
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,00
Итого за обед		725	22,94	22,55	104,60	726,57
Итого за день						

Рацион: Школьное питание

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерген
			4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак		от 7 до 11 лет	Б	Ж	У	
10	Салат из моркови	60	1	3	9	60
90	Плов из мяса птицы	200	19	19	32	383
184	Чай с сахаром	200	0	0	9	35
11	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	96
Итого за завтрак		500	22,52	22,42	70,08	574,2

Обед

43	Суп крестьянский с крупой	200	1,90	4,90	9,30	92,00
113	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	5,70	37,80	198,00
201	Гуляш "Объединение" из куриного филе	90	14,92	3,86	3,60	171,72
199	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,30	27,00	111,00
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,00
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,00
Итого за обед		710	30,81	15,25	112,91	740,72
Итого за день						

Рацион: Школьное питание

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерг. цен
			1	2	3	4	5	
Завтрак		от 7 до 11 лет						
118	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,49	Ж	У			
268	Биточки из мяса курицы	90	10,8	11,7	31,5			199
186	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	11,7			179,6
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	13,9			55
Итого за завтрак		510	19,17	17,48	77,22			529,6

Обед

43	Суп картофельный с крупой	200	2,16	2,08	15,44	90,40
137	Макаронные изделия отварные	200	7,30	5,60	44,50	262,00
268	Котлеты мясные говяжья	90	13,25	11,86	11,37	206,00
184	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,00
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,00

Итого за обед		760	27,50	20,03	115,62	761,4
Итого за день						

Рацион: Школьное питание

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер.цен
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак		от 7 до 11 лет	Б	Ж	У	
159	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	4,10	11,40	30,20	249,00
184	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96
847	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		540	7,28	12,08	69,22	427

Обед

10	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	60	0,9	4,4	2,5	53
36	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,5	4,4	9,6	84
90	Плов из мяса птицы	200	19,04	19,44	32,16	383,2
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72
Итого за обед		740	26,63	28,83	110,67	809,2
Итого за день						

Рацион: Школьное питание

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер.цен
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак		от 7 до 11 лет	Б	Ж	У	
113	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	8	38	238
268	Котлеты мясные говяжья	90	13,25	12	11	206
200	Кисель	200	0	0	10	119

11	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	96
Итого за завтрак		510	25,55	19,84	79,69	658,6

Обед

26	Винегрет овощной	60	0,80	1,40	4,60	35,20
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,08	15,12	88,80
69	Жаркое по домашнему	180	5,30	5,90	34,23	294,00
184	Чай с сахаром	200	0	0	9	35
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72
Итого за обед		710	13,05	9,87*	98,26	705
Итого за день						

Рацион: Школьное питание

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак		от 7 до 11 лет	Б	Ж	У	
185	Каша пшеничная рассыпчатая	200	9	5	52	283
201	Гуляш "Объедение" из куриного филе	90	15	4	4	172
184	Чай с сахаром	200	0	0	9	35
11	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	96
Итого за завтрак		530	26,5	9,54	85,02	585,72

Обед

42	Суп картофельный с бобовыми	200	5,40	3,40	15,60	115,00
137	Макаронные изделия отварные	180/5	6,57	5,04	40,05	234,00
268	Котлеты мясные говяжья	90	13,25	11,86	11,37	206,00
184	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,00
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,00

Итого за обед	745	30,01	20,79	111,33	758
Итого за день					

Рацион: Школьное питание

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энер.цен
			4	5	6	7	
1	2	3					
Завтрак		от 7 до 11 лет	Б	Ж	У		
195	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	242	
184	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	
15	Сыр порционнно	10	2,32	3,0	0,0	36,40	
	Йогурт питьевой 3,2% жирности	100	3,2	2,8	4,5	56,4	
Итого за завтрак		530	15,9	13,23	70,4	465,8	

Обед

39	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,32	2,24	14,32	88,00	
116	Каша пшенная рассыпчатая	150/5	6,50	5,25	36,30	221,60	
54	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,40	6,80	3,30	131,00	
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,00	
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,00	
Итого за обед		725	28,41	14,88	120,33	729	
Итого за день							

Повар:  Суфиянова Г.Р.