



"Утверждаю"
Директор школы: Лукманова А.З.

Десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов (БП и ММС)

Рацион: Школьное питание

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энер.цен
			3	4	5	6	
1	2	3					7
Завтрак		от 7 до 11 лет		Б	Ж	У	
137	Макаронные изделия отварные	180		6,57	5,04	40,05	235,00
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
Итого за завтрак		510		22,6	17,18	80,64	572

Рацион: Школьное питание

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энер.цен
			3	4	5	6	
1	2	3					7
Завтрак		от 7 до 11 лет		Б	Ж	У	
203	Каша молочная "Дружба"	190		6	8	31	221
184	Чай с сахаром	200		0,10	0,0	9,10	35,00
2	Бутерброд с маслом и сыром	80		8	9	26	221
47	Фрукты свежие	100		2	1	21	96
Итого за завтрак		570		15,91	17,2	87,3	572,8

Рацион: Школьное питание

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энер.цен
			3	4	5	6	
1	2	3					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

Рацион: Школьное питание

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер.цен
			4	5	6	
1	2	3				7
Завтрак		от 7 до 11 лет	Б	Ж	У	
228	Макаронные изделия с тертым сыром	200	12,30	14,20	35,70	325,00
264	Какао с молоком	200	3,60	3,60	22,80	135,00
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,00
18	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,1	1,7	7,80
Итого за завтрак		500	19,06	18,18	80,32	563,8

Рацион: Школьное питание

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер.цен
			4	5	6	
1	2	3				7
Завтрак		от 7 до 11 лет	Б	Ж	У	
10	Салат из моркови	60	0,70	2,70	8,70	60,00
90	Плов из мяса птицы	200	19,04	19,44	32,16	383,20
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
Итого за завтрак		500	22,52	22,42	70,08	574,20

Рацион: Школьное питание

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер.цен
			4	5	6	
1	2	3				7
Завтрак		от 7 до 11 лет	Б	Ж	У	
118	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,49	5,40	31,50	199,00
268	Биточки из мяса курицы	90	10,80	11,70	11,70	179,60

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
Итого за завтрак		510	19,17	17,48	77,22	529,6

Рацион: Школьное питание

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энер.цен
			3	4	5	6	
1	2	3					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		0,10	0,00	9,10	35,00
11	Хлеб пшеничный	40		2,68	0,28	20,12	96,00
847	Свежий фрукт	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак		540		7,28	12,08	69,22	427

Рацион: Школьное питание

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энер.цен
			3	4	5	6	
1	2	3					7
Завтрак		от 7 до 11 лет		Б	Ж	У	
113	Каша гречневая рассыпчатая	180		9,50	7,70	38,20	237,60
268	Котлеты мясные говяжья	90		13,25	11,86	11,37	206,00
200	Кисель	200		0,00	0,00	10,00	119,00
11	Хлеб пшеничный	40		2,68	0,28	20,12	96,00
Итого за завтрак		510		25,55	19,84	79,69	658,6

Рацион: Школьное питание

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энер.цен
			3	4	5	6	
1	2	3					7
Завтрак		от 7 до 11 лет		Б	Ж	У	
185	Каша пшеничная рассыпчатая	200		8,80	5,40	52,20	283,00
201	Гуляш "Объединение" из куриного филе	90		14,92	3,86	3,60	171,72

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
Итого за завтрак		530	26,5	9,54	85,02	585,72

Рацион: Школьное питание

День: пятница

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	
195	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,20	7,20	36,80	242,00
184	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
11	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	96
15	Сыр порционн	10	2,32	2,95	0	36,4
	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

Повар: Суфиянова Г.Р.