

Утверждаю
Директор МОБУ СОШ
с.Кистенли-Богданово
Максимова А.Ф.



Примерное 10-дневное меню для обучающихся
начальных классов с 1 по 4 классы и детей ОВЗ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для начальных классов с 1 по 4 классы и детей ОВЗ

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
80,62	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный		4	0,5	27,5	130
	Фрукты свежие	180	1,42	0,31	35,21	149
Итого за Завтрак			19,39	15,13	113,54	667,18
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
	Сок натуральный для детского питания	200				
Итого за Обед			33,73	27,96	97,75	775,10
Итого за день			53,12	43,09	211,29	1442,30

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
78,03	Омлет запеченный с сыром	120	14,97	16,15	1,97	214,08
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5	62
	Булочные изделия	100	7,1	11,4	54,3	351
Итого за Завтрак			29,75	33,09	100,71	827,35
Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2	0,25	13,75	65
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			25,46	22,88	102,19	716,45
Итого за день			55,21	55,97	202,90	1543,00

3326,75

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
	Сок натуральный для детского питания	200				
Итого за Завтрак			19,79	16,71	83,43	562,93
Обед						
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
80,55	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
	Фрукты свежие	180	1,42	0,31	35,21	149
Итого за Обед			24,04	22,39	151,63	901,33
Итого за день			43,83	39,10	235,06	1464,26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
227,7	Запеканка из творога со сгущенным	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак			27,93	15,37	70,92	540,63
Обед						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,93
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			23,87	23,22	95,86	686,05
Итого за день			51,80	38,59	166,78	1226,68

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5	62
	булочные изделия	100	7,1	11,4	54,3	351
Итого за Завтрак			21,13	27,67	125,50	841,87
Обед						
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
	Сок натуральный	200				
Итого за Обед			22,79	21,43	102,10	690,88
Итого за день			43,90	49,10	227,60	1532,75

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого за Завтрак			14,29	19,65	89,96	599,79
Обед						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
	Кондитерские изделия	50	3,7	4,9	37,2	209
Итого за Обед			27,45	28,11	136,34	906,67
Итого за день			41,74	47,76	226,30	1506,46

2664,95

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
476,01	Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5	62
	Кондитерские изделия	50	3,7	4,9	37,2	209
Итого за Завтрак			22,99	24,68	101,14	721,58
Обед						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
66,63	Суп-лапша	200	2,22	4,23	12,49	97,08
97,64	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
	Фрукты	180	1,18	0,26	29,34	124
Итого за Обед			23,3	24,6	125,4	813,4
Итого за день			46,27	49,25	226,51	1535,01

3174,06

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого за Завтрак			17,63	22,68	81,41	604,60
Обед						
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			27,55	24,25	97,82	718,06
Итого за день			45,18	46,93	179,23	1322,66

2339,73

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая
---	--------------------------------	-------	----------------------	----------------

реп.	прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак			18,65	18,33	63,71	496,44
Обед						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
423,18	Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
	Сок натуральный для детского питания	200				
Итого за Обед			23,10	23,61	118,06	777,27
Итого за день			41,75	41,94	181,77	1273,71

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5	62
	Фрукты свежие	180	1,18	0,26	29,34	124
Итого за Завтрак			15,15	20,49	92,30	617,11
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
	Кондитерские изделия	50	3,7	4,9	37,2	209
Итого за Обед			31,98	27,82	161,69	1024,63
Итого за день			47,13	48,31	253,99	1641,74
Итого за период за 10 дней			469,93	460,04	2111,43	14488,57
Итого за период			46,99	46,00	211,14	1448,86