



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза А.С.Хайдарова с.Верхнекудашево

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 1-4 классы

Рацион: Школьное питание

День: понедельник
Неделя: 1

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен
1	3	4	5	6	7
2	от 7 до 11 лет	Б	Ж	У	
Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	90	10,07	13	10,37	199,33
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,6	4,7	39,4	230
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96
а завтрак	520	19,85	22,18	101,14	683,83
Суп крестьянский с крупой	250/10	2,4	6,4	11,7	115
Жаркое по-домашнему (говядина)	180	11	12,5	20	234
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2
а обед	700	17,01	20,71	68,64	517,2
а день					

Рацион: Школьное питание

День: вторник

Неделя: I

№ 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		
186	Каша пшеничная рассыпчатая	180/5	7,8	6,3	43,6		266
98	Котлеты мясные	110	16,20	14,5	13,90		252,00
274	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1		35
1	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09		72
Итого за завтрак		525	26,11	21,01	81,69		625

Обед

44	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9		151
131	Плов из мяса птицы	200	19,4	19,44	32,16		383
274	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1		35
1	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09		72
1	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75		61,2
Итого за обед		710	28,51	25,45	89		702,2
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					
Завтрак		от 7 до 11 лет	Б	Ж	У		
210	Каша "Дружба"	180/5	5,6	7,6	29,5		209
274	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1		35
1	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09		72
	Кисломолочный продукт	100	9,56	2,56	3,6		49,6
	Яблоко	100	0,40	0,4	9,8		47,00
Итого за завтрак		615	17,67	10,77	67,09		412,6

Обед

42	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5		144
219	Каша гречневая, рассыпчатая с маслом	180/5	10,6	6,8	46,3		284
202	Тефтели из говядины с рисом	90	8,40	13,28	10,07		193,38
274	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1		35
1	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09		72
1	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75		61,2
Итого за обед		785	29,31	24,79	112,81		789,58
Итого за день							

Рацион: Школьное питание

День: четверг

Неделя: I

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг.цен		
			1	2	3	4		5	6
	1	2			3	4	5	6	7
Завтрак					от 7 до 11 лет	Б	Ж	У	
131	Плов из мяса птицы				180	17,6	17,2	28,4	346
274	Чай с сахаром				200	0,1	0	9,1	35
I	Хлеб пшеничный				30	2,01	0,21	15,09	72
	Плоды свежие				100	0,40	0,4	9,8	47,00
Итого за завтрак					510	20,11	17,81	62,39	500

Обед

37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200 / 10	1,5	4,4	9,6	84
241	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166
54	Рыба тушеная в томате с овощами	90	13	6,1	2,9	94
274	Чай с сахаром	180	0,09	0	8,19	31,5
I	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72
I	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2
Итого за обед		720	21,8	16,91	72,53	508,7
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	6	7		
Завтрак		от 7 до 11 лет	Б	Ж	У			
17	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1	5,9	4,8	76		
191	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	5,2	7,2	36,1	231		
269	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135		
1	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72		
14	Масло сливочное	8	0	6,56	0,08	60		
Итого за завтрак		503	11,81	23,47	78,87	574		

Обед

42	Суп картофельный с бобовыми	200	5,36	3,36	15,6		115,2
219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,6	6,8	46,3		284
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	90	10,07	13	10,37		199,33
274	Чай с сахаром	180	0,09	0	8,19		31,5
1	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09		72
1	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75		61,2
Итого за обед		715	29,63	23,67	108,3		763,23
Итого за день							

Рацион: Школьное питание

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.		Наименование блюда	Масса порции	Неделя: Z				Энер.цен
				Пищевые вещества (г)				
	1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак			от 7 до 11 лет	Б	Ж	У		
202		Тефтели из говядины с рисом	90	8,40	13,28	10,07	193,38	
221		Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	8	4,9	25	261	
274		Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	
1		Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	
Итого за завтрак			505	18,51	18,39	59,26	561,38	

Обед

17	Суп крестьянский с крупой	200/10	1,9	4,9	9,9	89
201	Гуляш "Объедение" из куриного филе	80	13,26	3,43	3,18	96,64
227	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,6	4,7	39,4	230
274	Чай с сахаром	180	0,09	0	8,19	31,5
1	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72
1	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2
Итого за обед		715	25,36	13,54	88,51	580,34
Итого за день						

Рацион: Школьное питание

День: среда

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		
54							
219	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	110	16,20	14,5	13,9	252	
294	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	
1	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	
	за завтрак	520	22,01	20,61	62,09	525	

Обед

38	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	
181	Плов из мяса птицы	180	17,6	17,2	28,4	346	
269	Кисель	200	0	0	20	76	
1	Хлеб пшеничный	30	2,01/	0,21	15,09	72	
1	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	
	Итого за обед	700	23,21	23,31	83,54	643,2	
	Итого за день						

Рацион: Школьное питание

День: пятница
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		
179	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,3	7,4	37,5	156	
274	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	
1	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,4	9,8	47,00	
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	
	Кисломолочный продукт	100	9,56	2,56	3,6	49,6	
Итого за завтрак		625	21,69	13,52	75,09	396	

Обед

37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200 / 10	1,5	4,4	9,6	84
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	90	10,07	13	10,37	199,33
227	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,6	4,7	39,4	230
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,1	0	9,3	37
1	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72
1	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2
Итого за обед		752	21,78	22,61	96,51	683,53
Итого за день						

Рацион: Школьное питание

День: четверг

Неделя: 2

№ 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		
54	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94	
219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,6	6,8	46,3	284	
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,1	0	9,3	37	
1	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	
Итого за завтрак		522	21,61	25,77	75,39	487	

Обед

38	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	18,9	111
181	Жаркое по-домашнему	180	11	12,5	20	234
269	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
1	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72
1	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2
Итого за обед		770	22,31	22,81	96,94	680,2
Итого за день						