



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

| № рец.           | Наименование блюда                             | Масса порции   | Пищевые вещества (г) |       |        |   | Энерг. цен |
|------------------|------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|---|------------|
| 1                | 2                                              | 3              | 4                    | 5     | 6      | 7 | 7          |
| Завтрак          |                                                | от 7 до 11 лет | Б                    | Ж     | У      |   |            |
| 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        |
| 284              | Компот из сухофруктов                          | 200            | 0,5                  | 0,1   | 31,2   |   | 121        |
| 1                | Хлеб пшеничный                                 | 40             | 2,68                 | 0,28  | 20,12  |   | 96         |
| Итого за завтрак |                                                | 520            | 19,85                | 22,18 | 101,14 |   | 683,83     |

Обед

|               |                                |        |       |       |       |  |       |
|---------------|--------------------------------|--------|-------|-------|-------|--|-------|
| 43            | Суп крестьянский с крупой      | 250/10 | 2,4   | 6,4   | 11,7  |  | 115   |
| 181           | Жаркое по-домашнему (говядина) | 180    | 11    | 12,5  | 20    |  | 234   |
| 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 |                                | 700    | 17,01 | 20,71 | 68,64 |  | 517,2 |
| Итого за день |                                |        |       |       |       |  |       |

Рацион: Школьное питание

День: вторник

Неделя: 1

| № 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 пшенная 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

| № п.п.           | Наименование блюда    | Масса порции   | Пищевые вещества (г) |       |       |   |   | Энерг. цен |
|------------------|-----------------------|----------------|----------------------|-------|-------|---|---|------------|
| 1                | 2                     | 3              | 4                    | 5     | 6     | 7 | 8 | 9          |
| 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: 1

| № рец.           | Наименование блюда | Масса порции   | Неделя: 1            |       |       |       | Энер.цен |
|------------------|--------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------|----------|
|                  |                    |                | Пищевые вещества (г) |       |       |       |          |
| 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    |          |
| 1                | 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  |
| 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 |                                          | 720      | 21,8 | 16,91 | 72,53 | 508,7 |
| Итого за день |                                          |          |      |       |       |       |

Рацион: Школьное питание

День: пятница

Неделя: 1

| № 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     |      |  |           |
| 194              | Каша ячневая молочная вязкая | 180/5          | 6,2                  | 7,2   | 32,2  | 219  |  |           |
| 274              | Чай с сахаром                | 200            | 0,1                  | 0     | 9,1   | 35   |  |           |
| 1                | Хлеб пшеничный               | 30             | 2,01                 | 0,21  | 15,09 | 72   |  |           |
| 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 |                              | 525            | 20,19                | 12,92 | 59,99 | 412  |  |           |

Обед

|               |                                                |       |       |       |        |  |        |
|---------------|------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--|--------|
| 39            | Суп-лапша домашняя                             | 200   | 2,32  | 2,24  | 14,32  |  | 88     |
| 227           | Макаронные изделия отварные с маслом           | 180/5 | 6,6   | 4,7   | 39,4   |  | 230    |
| 209           | Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе) | 90    | 10,07 | 13    | 10,37  |  | 199,33 |
| 283           | Компот из смеси сухофруктов                    | 180   | 0,45  | 0,09  | 28,08  |  | 109    |
| 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   | 22,95 | 20,54 | 120,01 |  | 759,53 |
| Итого за день |                                                |       |       |       |        |  |        |

Рацион: Школьное питание

День: понедельник

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

Рацион: Школьное питание

День: среда

Неделя: 2

| № рец.           | Наименование блюда                             | Масса порции   | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерг. цен |
|------------------|------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|------------|
|                  |                                                |                | 4                    | 5     | 6     |            |
| 1                | 2                                              | 3              |                      |       |       | 7          |
| Завтрак          |                                                | от 7 до 11 лет | Б                    | Ж     | У     |            |
| 209              | Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе) | 110            | 16,20                | 14,5  | 13,9  | 252        |
| 241              | Картофельное пюре                              | 180            | 3,7                  | 5,9   | 24    | 166        |
| 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 |                                                | 520            | 22,01                | 20,61 | 62,09 | 525        |

Обед

|               |                                   |        |       |       |       |       |
|---------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 33            | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/10 | 2,1   | 5,6   | 7,3   | 88    |
| 131           | Плов из мяса птицы                | 180    | 17,6  | 17,2  | 28,4  | 346   |
| 299           | 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: четверг

Неделя: 2

| № рецеп. |   | Наименование блюда                  | Масса порции   | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерг. цен |
|----------|---|-------------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|------------|
|          | 1 | 2                                   | 3              | 4                    | 5     | 6     | 7          |
|          |   |                                     | от 7 до 11 лет | Б                    | Ж     | У     |            |
| Завтрак  |   |                                     |                |                      |       |       |            |
| 179      |   | Рыба тушеная в томате с овощами     | 100            | 8,9                  | 4,4   | 4,7   | 94         |
| 274      |   | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180/5          | 10,6                 | 6,8   | 46,3  | 284        |
| 1        |   | Чай с лимоном и сахаром             | 200/7          | 0,1                  | 0     | 9,3   | 37         |
|          |   | Хлеб пшеничный                      | 30             | 2,01                 | 0,21  | 15,09 | 72         |
| 42       |   | а завтрак                           | 522            | 21,61                | 25,77 | 75,39 | 487        |

Итого

|      |                                          |     |       |       |       |       |
|------|------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,7   | 2,6   | 18,9  | 111   |
| 37   | Жаркое по-домашнему                      | 180 | 11    | 12,5  | 20    | 234   |
| 209  | Какао с молоком                          | 200 | 3,6   | 3,6   | 22,8  | 135   |
| 227  | Хлеб пшеничный                           | 30  | 2,01  | 0,21  | 15,09 | 72    |
| 294  | Хлеб ржаной                              | 30  | 1,5   | 0,3   | 12,75 | 61,2  |
| 1    | а обед                                   | 770 | 22,31 | 22,81 | 96,94 | 680,2 |
| 1    | а день                                   |     |       |       |       |       |

Итого

Итого

Рацион: Школьное питание

День: пятница

Неделя: 2

| Наименование блюда           | Масса порции   | Пищевые вещества (г) |       |       |   | Энер.цен |
|------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|---|----------|
| 1                            | 3              | 4                    | 5     | 6     | 7 |          |
| 2                            | от 7 до 11 лет | Б                    | Ж     | У     |   |          |
| Каша "Артек" молочная вязкая | 180/5          | 7,3                  | 7,4   | 37,5  |   | 156      |
| Чай с сахаром                | 200            | 0,1                  | 0     | 9,1   |   | 35       |
| Хлеб пшеничный               | 30             | 2,01                 | 0,21  | 15,09 |   | 72       |
| Фрукты свежие                | 100            | 0,40                 | 0,4   | 9,8   |   | 47,00    |
| Сыр (порциями)               | 10             | 2,32                 | 2,95  | 0     |   | 36,4     |
| Кисломолочный продукт        | 100            | 9,56                 | 2,56  | 3,6   |   | 49,6     |
| а завтрак                    | 625            | 21,69                | 13,52 | 75,09 |   | 396      |

|                                                |         |       |       |       |  |        |
|------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|--|--------|
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной       | 200 /10 | 1,5   | 4,4   | 9,6   |  | 84     |
| 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    |
| Чай с лимоном и сахаром                        | 200/7   | 0,1   | 0     | 9,3   |  | 37     |
| Хлеб пшеничный                                 | 30      | 2,01  | 0,21  | 15,09 |  | 72     |
| Хлеб ржаной                                    | 30      | 1,5   | 0,3   | 12,75 |  | 61,2   |
| а обед                                         | 752     | 21,78 | 22,61 | 96,51 |  | 683,53 |
| а день                                         |         |       |       |       |  |        |