

Согласовано:

Директор *МБОУ Родниковской СШ*

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Александровский

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюда	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	День 1 / Понедельник					
	Завтрак					
№59	Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60	0,594	1,1	6,19	37,036
№203	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20	9,9	12,11	6,58	174,91
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак:	560	20,084	20,66	79,71	584,606
	Обед					
№20	Салат из свежих огурцов	60	0,73	4,05	1,43	45,09
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
№278	Тефтели с соусом	80/20	11	8,7	29,8	241,5
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05



Турнина А.А.

№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед:	800	25,64	28,16	120,91	838,76
	Итого за 1 день:		45,724	48,82	200,62	1423,366
	День 2 / Вторник					
	Завтрак					
	Салат из белокачанной капусты (до 1 марта)/ огурцы свежие порционно с маслом (после 1 марта)	60	1,16	6,05	5,8	82,29
№45/ 71	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	14,23	13	46,9	361,52
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак:	510	19,35	20,085	85,4	599,3
	Обед					
№62	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови (после 1 марта)	60	0,74	6,05	5,1	77,8
№108	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6
№304	Рис отварной	150	3,7	6,3	37,2	220,6
№229	Рыба , тушенная в томате с овощами	90/30	10,45	5,9	11	138,9
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед:	840	25,64	28,95	111,7	810,2
	Итого за 1 день:		44,99	49,035	197,1	1409,5
	День 3 / Среда					
	Завтрак					
№ 67	Винегрет овощной	60	0,86	6,1	5,84	81,8
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
№290	Птица, тушенная в сметанном соусе	50/50	7,1	5,6	3,17	91,48

	Хлеб пшеничный		40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный		20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и яблоками		180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
	Итого за завтрак:		570	19,7	20,69	81,01	589,05
	Обед						
№49/ №71	Салат "Витаминный"(до марта) /Огурцы свежие порционно с маслом (после 1 марта)		60	1,16	6,05	5,8	82,29
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной		225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
№265	Плов из говядины		200	14,6	13,5	40,2	340,7
	Хлеб пшеничный		40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный		20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель		200	0	0	20,9	83,9
	Итого за обед:		770	27,36	29,02	111,6	817,89
	Итого за 1 день:			47,06	49,71	192,61	1406,94
	День 4 / Четверг						
	Завтрак						
№338	Фрукт		100	1,1	0,76	9,8	50,44
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом		200/5/10	7,3	10,39	26,7	229,51
№406	Перемяч с мясом печеный		60	8,11	8,7	26,53	216,86
	Хлеб пшеничный		30	2,6	0,81	14,4	74,73
№376	Чай с сахаром		190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак:		605	19,31	20,71	87,43	613,35
	Обед						
№42	Салат картофельный с солеными огурцами		60	1,1	5,7	5,13	76,22
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гречками из пшеничного хлеба		235/15	6,99	3,4	24,48	156,48
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом		150	5,47	6,37	34,34	216,57
№294	Котлета из птицы с соусом		80/20	9,9	12,11	6,58	174,91
	Хлеб пшеничный		30	2,6	0,81	14,4	74,73

	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед:	810	27,55	28,78	112,31	815,77
	Итого за 1 день:		46,86	49,49	199,74	1429,12
	День 5 / Пятница					
	Завтрак					
№338	Фрукт	100	1,1	0,76	9,8	50,44
№304	Рис отварной	150	3,7	6,3	37,2	220,6
№268	Котлета из говядины с соусом	80/20	10,1	12,6	11,8	201
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	9,4	54,89
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак:	600	18,76	20,695	86,5	607,69
	Обед					
№ 52	Салат из отварной свеклы	60	0,63	6,05	5,27	78,05
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77
№ 263	Рагу овощное с говядиной	210	15,9	12,8	51,4	384,4
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед:	780	28,28	26,48	119,27	828,52
	Итого за 1 день:		47,04	47,175	205,77	1436,21
	День 6 / Суббота					
	Завтрак					
№ 452	Кондитерское изделие	40	1,4	6,04	13,3	113,16
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
№232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90/30	11,8	7,03	10,9	154,07
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82

	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
	Итого за завтрак:	540	20,2	20,42	87,8	615,78
	Обед					
№ 70	Огурцы соленые	60	0,32	0,04	0,68	4,36
	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4
№88	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	5,8	37,9	232,3
№171	Птица, тушенная в соусе с овощами	80/30	10,29	13,2	20,2	240,76
№288	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	Итого за обед:	820	27,93	28,07	111,58	811,51
	Итого за 1 день:		48,13	48,49	199,38	1427,29
	День 7 / Понедельник					
	Завтрак					
№15	Сыр	15	4	2,52		38,68
№173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,6	37,9	260,2
№418	Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак:	530	20,16	19,83	86,01	603,2
	Обед					
№ 67	Винегрет овощной	60	0,86	6,1	5,84	81,8
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
№292	Жаркое по-домашнему с птицей	200	12,4	12,13	41,2	323,57
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73

	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед:	760	26,73	28,93	111,61	819,96
	Итого за 1 день:		46,89	48,76	197,62	1423,16
	День 8 / Вторник					
	Завтрак					
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
№312/ №321	Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	120/30	4,02	7,9	20	167,18
№301	Кнели куриные с соусом	80/20	11,5	9,6	25	232,4
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак:	600	19,88	18,935	87,5	602,07
	Обед					
№42	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,48	6,79	5,13	87,67
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
№250	Бефстроганов из говядины	50/50	10,3	6,7	18,99	177,46
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед:	810	28,22	28,89	111,56	819,69
	Итого за 1 день:		48,1	47,825	199,06	1421,76
	День 9 / Среда					
	Завтрак					

№45/ 71	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ огурцы свежие порционно с маслом(после 1 марта)	60	1,16	6,05	5,8	82,29
№265	Плов из говядины	200	14,6	13,5	40,2	340,7
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
	Итого за завтрак:	510	19,92	20,67	79,6	583,55
	Обед					
№59	Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60	0,594	1,1	6,19	37,036
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
№306	Пюре гороховое	160	5,46	4,71	42,8	235,43
№268	Котлета из говядины с соусом	80/20	10,1	12,6	11,8	201
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	Итого за обед:	810	26,114	27,37	116,79	818,546
	Итого за 1 день:		46,034	48,04	196,39	1402,096
	День 10 / Четверг					
	Завтрак					
№62	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови (после 1 марта)	60	0,74	6,05	5,1	77,8
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
№290	Птица, тушенная в сметанном соусе	50/50	7,1	5,6	3,17	91,48
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

		Итого за завтрак:	570	19,54	20,6	79,67	580,58
		Обед					
№53	Салат из свеклы с зеленым горошком		60	1	6,06	5,6	80,94
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10		7,1	6,33	22,6	175,77
№304	Рис отварной	150		3,7	6,3	37,2	220,6
№280	Фрикадельки в соусе	80/20		10,3	8,28	1,85	123,12
	Хлеб пшеничный	30		2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	30		1,98	0,33	12,3	60,09
№342	Компот из свежих плодов	200		0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед:	840		26,85	28,28	113,13	812,05
	Итого за 1 день:			46,39	48,88	192,8	1392,63
	День 11 / Пятница						
	Завтрак						
№338	Фрукт	100		0,4	0,4	9,8	47
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150		5,47	6,37	34,34	216,57
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20		9,9	12,11	6,58	174,91
	Хлеб пшеничный	30		2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20		1,32	0,22	8,2	40,06
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак:	600		19,73	19,915	83,42	593,97
	Обед						
№71	Огурцы свежие порционно с маслом	60		1,16	6,05	5,8	82,29
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10		6,5	8	9,3	135,4
№312	Картофельное пюре	150		3,8	6,5	34,8	212,9
№278	Тефтели с соусом	80/20		11	8,7	29,8	241,5
	Хлеб пшеничный	40		3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20		1,32	0,22	8,2	40,06

№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед:	800	27,11	28,99	119,7	849
	Итого за 1 день:		46,84	48,905	203,12	1442,97
	День 12 / Суббота					
	Завтрак					
№ 67	Винегрет овощной	60	0,86	6,1	5,84	81,8
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	14,23	13	46,9	361,52
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
	Итого за завтрак:	500	18,29	19,95	81,54	578,97
	Обед					
№62	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови (после 1 марта)	60	0,74	6,05	5,1	77,8
№101	Суп картофельный (с крупой) гречневый на мкб со сметаной	225/15/10	7,2	8,9	21,68	195,62
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	5,8	37,9	232,3
№229	Рыба , тушенная в томате с овощами	90/30	10,45	5,9	11	138,9
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	Итого за обед:	820	28,25	27,41	114,38	818,4
	Итого за 1 день:		46,54	47,36	195,92	1397,37
	Итого за 12 дней за завтрак и обед:		560,598	582,49	2380,13	17012,412
	Усреднённые данные на 1 день		46,7165	48,540833	198,3441667	1417,701
	% ккал от суточной нормы					60%