

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Бодловская СОШ»
Бодловская Т.В. Кононенко
01.09.2021 г.



МЕНЮ

Примерное десятидневное меню рационов питания учащихся
общеобразовательных организаций Рузаевского муниципального района
по возрастным группам (12-17 лет)

(при составлении меню использовался Сборник рецептов на продукцию для
обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях.

Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна-М.:ДеЛи принт, 2011.-544 с.)

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	ЭЦ
---	--------------------------------	-------	------------------	----

Рец .		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал.)
1	2	3	4	5	6	7
1-я неделя						
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		завтрак				
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9
3	Бутерброд , с сыром, с маслом сливочном	30/10/10	4,90	11,55	17,1	193,0
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Итого за завтрак:			27,41	43,59	46,1	684,1
обед						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	0,09	2,38	67,3
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75
279	Тефтели мясные в томатном соусе	100/60	11,78	12,91	14,9	223,00
309	Макаронные изделия отварные	180	7,74	4,54	57,53	269,65
358	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,13	0,00	2,86	85,0
	Яблоко	1 шт.	0,40	0,40	9,80	47,00
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	48,00
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	16,20	75,00
Итого за обед:			22,24	20,41	84,58	949,7
полдник						
	Вафли	35	1,22	1,05	28,0	100,33
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого на полдник:			7,02	6,05	36,00	206,33
Итого за день:			56,8	70,05	66,68	1840,3

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	ЭЦ
---	--------------------------------	-------	------------------	----

Рец .		порции	Белки	Жиры	Углев од ы	(ккал.)
1	2	3	4	5	6	7
1-я неделя						
ВТОРОЙ ДЕНЬ		завтрак				
168	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	210	3,09	5,28	32,79	203,0
3	Бутерброд с сыром	30/30	4,9	11,55	17,1	193,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00
338	Банан	1шт.	1,50	0,50	21,00	89,30
Итого за завтрак:			10,89	34,51	93,29	601,3
обед						
50	Икра кабачковая	100	2,0	9,00	8,50	122,0
88	Щи из св. капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75
230	Рыба, тушеная с овощами	100/50	13,87	7,85	6,53	150,00
145	Картофель тушеный с луком	180	5,76	9,36	91,18	272,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	48,00
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	16,20	75,00
	Печенье	20	1,50	2,35	15,00	83,40
Итого за обед:			27,87	34,14	181,34	929,80

полдник						
424	Булочка домашняя	75	5,4	3,93	37,84	219,86
389	Сок	200	1,0	0,00	30,20	124,8
Итого на полдник:			6,4	3,93	68,04	344,66
Итого за день:			45,16	72,58	342,6	1875,76

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
1-я неделя						
ТРЕТИЙ ДЕНЬ		завтрак				
219	Сырники из творога со сгущённым молоком	200	33,64	22,81	20,52	421,2
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
Итого за завтрак:			40,85	29,01	49,01	592,5
обед						
52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,35	7,31	46,37	295,50
342	Компот из свежих яблок витамин.	200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	48,00
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	16,20	75,00
Итого за обед:			29,29	32,19	233,17	907,15
полдник						
	Печенье	40	3,00	4,70	30,00	166,8
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
Итого на полдник:			3,20	4,70	44,00	194,8
Итого за день:			73,34	65,90	326,18	1694,45

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
1-я неделя						
ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ			завтрак			
268	Биточки из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75
321	Капуста тушёная	180	3,53	3,48	10,62	83,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,86	00,00	109,20
Итого за завтрак:			31,93	27,9	66,31	637,01
обед						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,50
288	Голубцы ленивые с отварным мясом	250	25,38	21,25	44,61	471,25
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	48,00
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	16,20	75,00
Итого за обед:			37,48	31,82	110,67	847,85
полдник						
426	Пряник	40	1,8	2,4	27,2	136,0
386	Варенец	200	5,60	6,40	7,60	110,00
Итого на полдник:			7,4	8,8	34,8	246,00
Итого за день:			76,81	68,52	21,78	1730,86

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
1-я неделя						
ПЯТЫЙ ДЕНЬ			завтрак			
284	Запеканка картофельная с мясом	200	21,49	21,75	33,81	438,22
386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,2	72,00
338	Яблоко	1шт.	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак:			30,00	27,87	68,21	665,22
обед						
67	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80
101	Суп картофельный с пшеном	250	2,18	2,84	14,29	91,5
268	Котлеты из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75
171	Рис отварной с маслом	180/10	4,56	10,56	49,20	309,60
389	Сок натуральный	200	1,0	0,00	30,20	124,80
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	48,00
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	16,20	75,00
Итого за обед:			27,60	31,82	144,71	972,45
полдник						
428	Булочка школьная	75	6,26	2,40	41,96	215,00
385	Молоко кипячёное	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого на полдник:			12,06	7,40	51,56	323,00
Итого за день:			69,66	67,09	264,48	1960,67

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
2-я неделя						
ШЕСТОЙ ДЕНЬ			завтрак			
204	Макаронные изделия запеченные с сыром	200/10	10,70	11,27	45,96	311,88
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,60	8,80	14,30	147,00
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
338	Фрукт	1шт.	0,73	0,73	17,64	84,6
Итого за завтрак:			17,55	24,52	103,39	688,68
обед						
49	Салат витаминный (с консервированной кукурузой)	100	4,14	8,02	10,95	198,93
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	9,70	3,40	24,10	166,00
282	Котлета рыбная	100	10,64	1,98	6,98	88,26
145	Картофель тушёный с луком	180	5,76	9,36	41,18	272,45
389	Сок натуральный	200	1,00	0,00	30,20	124,80
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	48,00
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	16,20	75,00
Итого за обед:			34,19	23,45	140,29	973,44
полдник						
422	Булочка ванильная	75	5,93	6,09	40,86	241,50
386	Йогурт	200	5,90	5,00	22,60	158,00
Итого на полдник:			11,83	11,09	63,46	399,50
Итого за день:			63,57	59,06	307,14	2061,62

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
1-я неделя						
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		завтрак				
168	Каша манная вязкая молочная с маслом	210	4,52	4,07	35,46	197,0
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,86	0,00	109,20
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
209	Яйцо вареное	1 шт.(40 г)	5,10	4,60	0,30	63,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00
Итого за завтрак:			20,35	19,83	72,65	555,7
обед						
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1
113	Суп-лапша домашняя	250	2,20	5,08	11,93	102,25
290/354	Птица тушёная со сметанным соусом	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25
128	Картофельное пюре	180	5,76	9,36	41,18	272,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	48,00
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	16,20	75,00
Итого за обед:			34,14	39,55	115,35	947,25
полдник						
	Печенье	40	3,00	4,70	30,00	166,8
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
Итого на полдник:			3,20	4,70	44,00	194,80
Итого за день:			57,69	64,08	232,00	1697,75

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
2-я неделя						
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ						
завтрак						
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/10	27,20	10,93	44,00	386,67
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	4,9	11,55	17,1	193,0
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
Итого за завтрак:			32,30	22,48	75,10	607,67
обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20
96	Рассольник ленинградский	250	2,70	7,20	13,35	123,90
288	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	25,38	21,25	44,61	471,25
342	Компот из св. яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	48,00
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	16,20	75,00
338	Фрукт	1шт.	0,73	0,73	17,64	84,6
Итого за обед:			32,94	36,22	128,51	986,95
полдник						
	Вафля	35	1,22	1,05	28,00	100,33
389	Сок	200	1,00	0,00	30,20	124,80
Итого на полдник:			2,22	1,05	8,20	225,13
Итого за день:			67,36	59,75	261,81	1719,75

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
2-я неделя						
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ						
завтрак						
279	Тефтели мясные в томатном соусе	100/80	14,73	16,14	18,63	278,75
324	Капуста тушёная	150	2,82	2,90	8,85	69,47
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,50
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,30	0,15	112,5
Итого за завтрак:			21,88	34,22	66,29	647,22
обед						
53	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
291	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25
349	Компот из кураги витаминизированный	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	48,00
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	16,20	75,00
Итого за обед:			32,72	28,96	121,58	870,30
полдник						
432	Печенье	40	3,00	4,7	30,00	166,8
385	Кисель плодоваягодный	200	0,11	0,0	25,83	103,74
Итого на полдник:			3,11	4,7	55,83	270,54
Итого за день:			57,71	67,88	243,70	1787,76

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
2-я неделя						
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ		завтрак				
229	Рыба тушёная с овощами	100/75	15,03	8,51	7,08	162,50
128	Картофельное пюре	180	5,76	9,36	41,18	272,45
389	Сок виноградный	200	1,00	0,00	30,20	124,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого за завтрак:			24,43	18,17	92,95	630,25
обед						
67	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8
101	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75
268	Биточки из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,60	7,31	46,37	292,5
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	48,00
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	16,20	75,00
Итого за обед:			32,64	28,47	125,97	857,80
полдник						
440	Бутерброд с сыром	30/20	6,54	20,6	16,9	279,16
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
Итого на полдник:			6,74	20,6	30,9	307,16
Итого за день:			63,74	67,24	238,68	1852,21
