

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Болдовская СОШ»

Т.В.Кононенко



МЕНЮ

Примерное десятидневное меню рационов питания учащихся
общеобразовательных организаций Рузаевского муниципального района
по возрастным группам (7-11 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.)

№ Рец ·	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
1-я неделя						
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ						
завтрак						
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93
3	Бутерброд с сыром, с маслом сливочном	40/10/10	5,7	11,79	22,44	217,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
338	Фрукт	150	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак:			20,54	34,35	48,89	559,93
обед						
	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	0,3	4,38	34,80
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8
279	Тефтели мясные в томатном соусе	90/60	12,67	14,05	16,73	244,0
309	Макаронные изделия отварные	150	6,41	3,65	47,94	222,47
358	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,13	0,00	2,86	85,0
338	Фрукт	150	0,40	0,40	9,80	47,00
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	32,4	150,00
Итого за обед:			30,16	23,52	138,85	939,07

№ Рец .	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Белки	Жиры	Углев од ы	
1	2	3	4	5	6	7
1-я неделя						
ВТОРОЙ ДЕНЬ		завтрак				
168	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150	2,18	3,71	27,16	150,94
3	Бутерброд с сыром	40/20	7,08	3,76	21,36	166,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00
338	Фрукт	100	1,50	0,50	21,00	89,30
Итого за завтрак:			12,16	9,97	91,92	522,94
Обед						
50	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,20
88	Щи из св. капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80
230	Рыба, тушеная с овощами	90/50	13,87	7,85	6,53	150,00
145	Картофель тушеный с луком	150	4,8	7,8	34,32	227,33
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	32,40	150,00
	Печенье	20	1,50	2,35	15,00	83,40
Итого за обед:			25,63	28,21	124,90	845,93

№ 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			
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	20/40	8,20	33,00	290,00
338	фрукт	100	1,50	0,50	21,00	89,30
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	96,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
Итого за завтрак:			24,98	9,66	89,36	503,30
обед						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,61	182,25
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,63	6,09	38,64	243,75
389	Сок натуральный	200	1,00	0,00	30,20	124,80
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	32,40	150,00
Итого за обед:			25,90	27,35	194,87	764,14

№ 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	90	14,00	10,40	14,13	209,25
321	Капуста тушёная	150	2,82	2,90	8,85	69,47
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	96,00
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80
	Печенье	20	1,50	2,35	15,00	83,40
Итого за завтрак:			29,56	26,23	84,83	676,12
обед						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80
290	Птица запеченная	90	20,7	7,83	0,54	156,96
309	Макаронные изделия отварные	150	6,41	3,65	47,94	222,47
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	32,40	150,00
Итого за обед:			36,96	19,45	113,38	722,49

№ 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	170	18,27	20,54	28,74	372,49
386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	96,00
Итого за завтрак:			27,55	26,90	68,30	623,49
обед						
50	Икра кабачковая	60	0,82	3,71	5,06	56,88
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,12	3,12	9,12	69,28
268	Котлеты из говядины	90	14,00	10,40	14,13	209,25
171	Рис отварной с маслом	150/10	3,80	8,80	41,00	258,00
389	Сок натуральный	200	1,00	0,00	30,20	124,80
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	32,40	150,00
Итого за обед:			25,10	26,93	131,91	868,21

№ 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, запечённые с сыром	150/10	8,03	8,45	34,47	233,91
1	Бутерброд с маслом	40	3,37	9,04	19,64	171,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
338	Фрукт	150	0,73	0,73	17,64	84,6
Итого за завтрак:			12,33	18,22	85,75	571,51
обед						
	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	0,3	4,38	34,8
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00
282	Котлета рыбная	90	12,77	2,38	8,38	105,91
145	Картофель тушёный с луком	150	4,80	7,80	34,32	227,04
389	Сок натуральный	200	1,00	0,00	30,20	124,80
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	32,40	150,00
Итого за обед:			24,61	17,01	220,56	772,55

№ 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	150	3,19	3,71	26,09	150,94
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	96,00
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
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак:			16,41	15,57	57,55	429,74
обед						
50	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,10	73,20
113	Суп-лапша домашняя	200	1,76	4,06	9,54	81,80
290/354	Птица тушёная со сметанным соусом	90/90	19,86	16,40	5,29	248,63
128	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	32,40	150,00
Итого за обед:			29,76	29,87	105,94	806,81

№ 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	150/10	20,40	8,20	33,00	290,00
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	96,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
338	Фрукт	100	0,73	0,73	17,64	84,60
Итого за завтрак:			24,41	9,89	86,00	498,60
обед						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34
96	Рассольник ленинградский	200	2,7	7,2	13,35	123,9
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 ржаной	60	2,82	0,42	32,40	150,00
338	Фрукт	100	0,73	0,73	17,64	84,6
Итого за обед:			34,23	33,93	146,00	957,27

№ 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	90/60	12,68	14,04	16,73	244,29
324	Капуста тушеная	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	40	3,08	0,96	21,36	96,00
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,2	0,10	75
Итого за завтрак:			19,98	28,10	69,44	600,76
		обед				
53	Салат из свёклы с зелёным горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80
291	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00
349	Компот из кураги витаминизированный	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	32,40	150,00
Итого за обед:			27,85	22,68	122,15	799,26

№ 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				
290	Птица тушеная	90	20,7	7,83	0,54	156,96
128	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25
389	Сок натуральный	200	1,00	0,00	30,20	124,80
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	96,00
	Печенье	20	1,50	2,35	15,00	83,40
Итого за завтрак:			28,63	15,28	80,67	572,91
обед						
50	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,20
101	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60
268	Биточки из говядины	90	14,00	10,40	14,13	209,25
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	6,09	38,64	243,75
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	32,40	150,00
Итого за обед:			29,97	24,98	126,61	824,80