



Утверждено  
 Директор МБОУ НОШ с. Екатеринославка

О. В. Макаренко

Перспективное меню рационов питания

Учащихся МБОУ НОШ с. Екатеринославка в возрасте от 7 до 11 лет

На осенне-весенний период 2020-2021 года

№ рецепта	Наименование блюда	Выход порции(г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
Завтрак						
719	Пельмени отварные с маслом	100/5	8,9	14,9	19,6	252
3	Батон	40	3,2	0,4	20,8	107,2
	Сыр порционный	20	5,1	4,6	0,3	72
698	Варенец	200	6,0	12,0	8,2	169
	Итого :		23,04	33,3	52,1	611,8
Обед						
114	Борщ с картофелем	200	1,76	4,24	12,96	97
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	42
332	Рожки с маслом	150	5,1	9,0	34,2	244,5
494	Курица жареная порционная	80	15,36	9,68	0,56	150,4
770	Булочка дорожная	50	3,55	4,0	28,05	194
686	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60,0
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	118,8
	Итого :		30,29	29,15	115,09	906,7
	Всего :		53,33	62,45	167,19	1518,5
2 день						
Завтрак						
302	Каша молочная рисовая	150	2,25	6	23,7	163,5
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
11	Горячий бутерброд с колбасой и сыром	60/40/20	7,91	15,72	14,98	235
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	Итого :		15,46	26,32	53,98	519,5

## Обед

138	Суп гречневый с курицей	250	2,6	5,3	14,3	116
206	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
41	Салат овощной с сельдью	80	3,92	6,88	6,72	106,4
704	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8
	Итого :		16,13	23,55	102,33	700,2
	Всего :		31,59	49,87	156,31	1219,7

## 3 день

## Завтрак

363	Пудинг из творога со сметаной	100/10	13,4	10,9	20,7	237
686	Чай с лимоном	200/20	0,3	0	15,2	60
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	118,8
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
	Итого :		17,62	19,92	59,72	492,8

## Обед

155	Суп с клецками и птицей	250/30	5,8	3,4	29,1	205
438	Азу	150	13,35	7,2	14,55	181,5
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
19	Салат из свежих помидор	100	0,9	7,1	3,9	85
733	Оладьи с маслом	50	3,75	6,2	20,7	155
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8
	Итого :		27,96	24,62	96,71	803,3
	Всего :		45,58	44,54	156,43	1296,1

## 4 день

## Завтрак

332	Рожки отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5
468	Оладьи из печени	60	11,28	10,26	4,14	155,4
46	Салат из моркови с орехами	50	1,15	3,55	9,8	51
693	Какао с молоком	200	4,9	5	31,5	190
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	118,8
	Итого :		26,39	28,68	103,4	759,7

## Обед

132	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	42
330	Пюре гороховое	150/5	14,7	5,8	35	253
424	Поджарка	65	16,51	8,71	2,92	156
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	31,4	0	124
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8
	Итого :		39,03	52,63	82,14	828,8
	Всего :		65,42	81,31	185,54	1588,5

5 день

Завтрак

297	Каша гречневая	150	8,4	10,8	41,25	303
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
451	Котлета мясная <i>108,9g</i>	50	7,95	7,2	8	130,5
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
686	Чай с лимоном	200/20	0,3	0	15,2	60
	Итого :		19,94	29,06	80,5	673,9

Обед

136	Суп со сладким перцем	250	2,2	4,4	12,4	99
443	Плов	150	16,2	8,85	28,35	262,5
77	Икра кабачковая	50	0,7	2,7	4,5	47
726	Блины с маслом	100	5,3	10,1	33	248
705	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8
	Итого :		28,76	26,77	125,61	899,3
	Всего :		48,7	55,83	206,11	1573,2

6 день

Завтрак

340	Омлет натуральный	100	10	16,7	1,9	199
413	Сосиска отварная	50	5,55	11,95	0,7	133
698	Напиток кисломолочный	200	6	12	8,2	169
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого :		23,55	41,01	22,78	560,4

Обед

111	Борщ сибирский <i>фасолю</i>	250	3,9	4,3	16	118
297	Каша рисовая	150	3,6	9	35,7	244,5
437	Гуляш	50/50	13,9	6,5	4,0	132
16	Салат из огурцов	60	0,36	4,26	1,8	47,4
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	31,4	0	124
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8
	Итого :		26,32	56,78	81,26	784,7
	Всего :		49,87	97,79	104,04	1345,1

7 день

Завтрак

161	Суп молочный гречневый	150	4,44	4,98	14,28	120
11	Горячий бутерброд с колбасой и сыром	60/40/20	7,91	15,72	14,98	235
705	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого :		13,15	21,1	62,66	496

Обед

139	Суп с зеленым горошком	250	6,2	5,6	22,3	167
332	Рожки отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5
374	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112
78	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	118,8
	Итого :		27,26	24,37	107,36	766,3
	Всего :	40,41		45,47	170,02	1262,3

8 день

Завтрак						
358	Сырники из творога со смет.	100	15,2	12,4	18,9	251
3	Багон	40	3,2	0,4	20,8	107,2
	Сыр порционный	20	5,1	4,6	0,3	72
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	Итого :	23,71		25,7	55,06	565,2

Обед

137	Суп с мясными фрикад.	250	2	2,4	14,8	90
237	Каша гречневая	150	8,4	10,8	41,25	303
413	Сосиска отварная	50	5,55	11,95	0,8	133
699	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	118,8
	Итого :	20,02		25,87	135,88	737,8
	Всего :	43,73		51,57	211,4	1303

9 день

Завтрак						
297	Каша рисовая	150	3,6	9	35,7	244,5
487	Птица отварная	100	19,1	7,4	0,5	145
693	Какао с молоком	200	4,9	5	31,5	190
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого :	29,58		21,76	79,58	638,9

Обед

139	Суп с зеленым горошком	250	6,2	5,6	22,3	167
436	Жаркое по домашнему	150	13,35	7,35	16,2	187,5
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	31,4	0	124
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	118,8
	Итого :	25,51		50,17	71,16	685,3
	Всего :	55,09		71,93	150,74	1324,2

10 день						
Завтрак						
297	Каша пшеничная с маслом	150/5	6,15	9,3	38,25	268,5
424	Поджарка <i>с.ш.</i>	100	25,4	13,4	4,5	240
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
686	Чай с лимоном	200/20	0,3	0	15,2	60
	Итого :		33,84	31,36	69,89	704,9
Обед						
140	Суп с мак. изд.	250	2,4	5,3	15,7	121
443	Плов из перловки с курицей	150	12,6	10,05	21,65	230
37	Салат из сырых овощей	100	1,5	4,1	4,2	61
773	Булочка ( веснушка)	50	3,8	3,1	28,2	157
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	24,9	97
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	118,8
	Итого :		24,09	23,27	118,41	784,8
	Всего :		57,93	54,63	188,3	1489,7
11 день						
Завтрак						
357	Вареники с творогом	100	10,4	6,9	24,8	207
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	42
698	Варенец	200	6,0	12,0	8,2	169
2	Бутерброд с джемом	30/10	1,7	2,8	19,7	111
	Итого :		18,36	23,2	53,06	542
Обед						
148	Суп лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120
485	Голубцы с мясом и рисом <i>с.ш.</i>	150	12,9	10,05	9,9	187,5
806	Корж молочный	75	4,8	8,5	48,4	288
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	31,4	0	124
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8
	Итого :		25,06	56,47	95,96	838,3
	Всего :		43,42	79,67	149,02	1380,3
12 день						
Завтрак						
311	Каша молочная манная	150	2,25	6,15	15	129
337	Йогурт	40	5,1	4,6	0,3	63
413	Сосиска отварная	50	5,55	11,95	0,8	133
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	Итого :		15,9	31,36	43,58	519,4
Обед						
142	Суп карт. с рыбными	250	2,0	2,4	14,8	90



587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
451	Коплета мясная <i>Сыр.</i>	50	7,95	7,2	8	130,5
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	Итого :		19,83	20,76	80,33	594,9
Обед						
124	Щи из свежей капусты	250	2	4,3	10	88
438	Азу <i>10588</i>	150	13,35	7,2	14,55	181,5
22	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	1,0	7,1	4,2	86
726	Блины с джемом	50	3,05	4,05	26,95	154,5
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	31,4	0	124
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8
	Итого :		23,96	54,77	79,46	752,8
	Всего :		43,79	75,53	159,79	1347,7
16 день						
Завтрак						
344	Омлет с мясными продуктами	140	15,26	28,98	2,66	334,6
698	Варенец	200	6,0	12,0	8,2	169
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
	Итого :		23,25	49,64	22,8	640
Обед						
120	Борщ белорусский	250	3,9	4,3	16	118
332	Рожки отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5
494	Курица жареная порционная	80	15,36	9,68	0,56	150,4
775	Булочка российская	60	4,3	5,1	36,4	209
686	Чай с лимоном	200/20	0,3	0	15,2	60
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого :		30,94	28,59	114,24	841,3
	Всего :		54,19	78,23	137,04	1481,3
17 день						
Завтрак						
160	Суп молочный с макар. изд.	250	7,0	7,9	24,7	141
413	Сосиска отварная	50	5,55	11,95	0,8	133
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
	Сыр порционный	20	5,1	4,6	0,3	72
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	Итого :		19,79	33,11	52,74	540,4
Обед						
151	Суп рисовый с мясом	250	1,8	2,7	14,7	91
518	Картофель отварной	150	3,0	7,65	23,85	181,5

382	Рыба запеченная с яйцом	100	9,6	11,4	16,3	210
17	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,6	6,45	1,2	52
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8
	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94
705	Итого :		19,36	28,92	103,41	747,3
	Всего :		39,15	62,03	156,15	1287,7
18 день						
Завтрак						
366	Запеканка из творога со сметаной	100	15	13,3	13,7	239
654	Кисель из шиповника	200	0,2	0	33,8	132
3	Батон	40	3,2	0,4	20,8	107,2
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
	Итого :		18,41	22	68,36	555,2
Обед						
156	Суп с мясными шариками	250	1,7	2,7	16,2	97
492	Плов из перловки с курицей	150	11,4	9,75	27,15	247,5
71	Винегрет	100	1,4	10,1	6,8	124
800	Печенье нарезное	50	3,3	4,25	36,2	195,5
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	118,8
	Итого :		21,96	27,52	125,11	840,8
	Всего :		40,37	49,52	19,47	1396



## 19 день

## Завтрак

333	Макароны с сыром	150/30	8,1	9,25	31,95	250,5
456	Зразы рубленые	80	10,8	13,04	12,4	212
693	Какао с молоком	200	4,9	5	31,5	190
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого :		25,78	27,65	87,73	711,9

## Обед

139	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167
297	Каша гречневая	150	8,4	10,8	41,25	303
437	Гуляш	50/50	13,9	6,5	4,0	132
405	Салат из морской капусты	60	1,42	5,56	6,51	87,6
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	118,8
	Итого :		34,08	29,18	112,82	866,4
	Всего :		59,86	56,83	200,55	1578,3

## 20 день

## Завтрак

297	Каша рисовая	150	3,6	9	35,7	244,5
424	Полжарка	100	25,4	13,4	4,5	240
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
704	Компот из кураги	200	1,2	0	31,9	126
	Итого :		32,19	31,06	83,74	746,9

## Обед

136	Суп картофельный со сладким перцем	250	2,2	4,4	12,4	99
436	Жаркое по домашнему	150	13,35	7,35	16,2	187,5
81	Маринованная капуста	100	1,4	5,1	8,9	88
741	Ватрушка с повидлом	100	11,57	7,29	59,43	272,86
686	Чай с лимоном	200/20	0,3	0	15,2	60
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8
	Итого :		32,78	24,86	115,89	826,16
	Всего :		64,97	55,92	119,63	1573,06