

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 2021-2022 года

№ ред-га	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
	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 :		11,09	23,56	46,54	446,4
Обед						
114	Борщ с картофелем	250	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
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого :		24,66	24,78	74,96	651,3
	Всего :		35,75	48,34	124,5	1097,7
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
698	Варенец	200	6,0	12,0	8,2	169
	Итого :		21,26	38,32	47,18	630,5
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
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	31,4	0	124
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого :		13,55	54,59	58,85	638,8
	Всего :		34,81	92,91	106,03	1269,3

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	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
	Итого :		15,69	19,56	47,84	433,4

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
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого :		21,33	10,96	70,53	503,9
	Всего :		37,02	19,92	118,37	937,3

4 день

Завтрак

332	Рожки отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5
468	Оладьи из пчени	60	11,28	10,26	4,14	155,4
46	Салат из моркови	50	1,15	3,55	9,8	51
693	Какао с молоком	200	4,9	5	31,5	190
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого :		24,41	28,66	91,52	700,3

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
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого :		36,65	20,87	85,26	703,4
	Всего :		61,06	49,53	176,78	1403,7

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	50	7,95	7,2	8	130,5
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
686	Чай с лимоном	200/20	0,3	0	15,2	60
	Итого :		19,93	20,76	80,53	596,9
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
726	Блины с маслом	100	5,3	10,1	33	248
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого :		25,88	23,71	100,63	726,9
	Всего :		45,81	44,47	181,16	1323,8
6 день						
Завтрак						
340	Омлет натуральный	100	10	16,7	1,9	199
	Сыр порционный	20	5,1	4,6	0,3	72
698	Напиток кисломолочный	200	6	12	8,2	169
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого :		23,08	33,66	22,28	499,4
Обед						
111	Борщ сибирский с фасолью	250	3,9	4,3	16	118
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	42
297	Каша рисовая	150	3,6	9	35,7	244,5
437	Гуляш	50/50	13,9	6,5	4,0	132
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	31,4	0	124
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого :		24,24	53,06	67,94	719,9
	Всего :		47,32	86,72	90,22	1219,3
7 день						
Завтрак						
161	Суп молочный гречневый	150	4,44	4,98	14,28	120
413	Сосиска отварная	50	5,55	11,95	0,8	133
705	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
	Итого :		12,38	25,59	50,62	483,4
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
101	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	0	28,8
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58

	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого :		24,68	22,91	88,98	669,7
	Всего :		37,06	48,5	139,6	1153,1

8 день

Завтрак

358	Сырники из творога со смет.	100	15,2	12,4	18,9	251
	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 :		17,39	21,06	45,84	445,4

Обед

137	Суп с мясными фрикад.	250	12,8	8,6	15,4	194
534	Капуста тушеная	100	2,9	6,0	9,3	105
413	Сосиска отварная	50	5,55	11,95	0,8	133
699	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого :		23,33	26,91	61,58	584,4
	Всего :		40,72	47,97	107,42	1029,8

9 день

Завтрак

297	Каша рисовая	150	3,6	9	35,7	244,5
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
487	Пицца 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 :		30,88	24,16	83,78	682,9

Обед

120	Свекольник	250	2,2	5,3	16,2	121
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	42
436	Жаркое по домашнему	150	13,35	7,35	16,2	187,5
43	Салат из белокочанной капусты	50	1,4	5,1	8,9	88
705	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого :		19,59	19,61	77,14	591,9
	Всего :		50,47	43,77	160,92	1278,8

10 день

Завтрак

297	Каша пшенная с маслом	150/5	6,15	9,3	38,25	268,5
424	Поджарка	50	12,7	6,7	2,25	120

	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 :		21,14	24,66	68,18	530,9
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
773	Булочка ( веснушка)	50	3,8	3,1	28,2	157
631	Напиток из мор. ягод	200	0,6	0,0	46,6	182
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого :		21,38	18,81	124,03	749,4
	Всего :		42,52	43,47	192,21	1280,3

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
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого :		18,64	20,76	45,24	477,4

Обед

148	Суп лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120
485	Ленивые голубцы	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 пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого :		23,08	56,11	84,08	778,9
	Всего :		41,72	76,87	129,32	1256,3

12 день

Завтрак

311	Каша молочная манная	150	2,25	6,15	15	129
337	Яйцо отварное	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

181	Суп карт. с рыбными конс.	250	2,0	2,4	14,8	167
206	Картофельное пюре	100	3,15	8,25	21,75	189
424	Полжарка	50	12,7	6,7	2,25	120
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	31,4	0	124
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого :		20,43	49,11	50,68	659,4

Всего :		36,33	80,47	94,26	1178,8
13 день					
Завтрак					
297	Каша рисовая	150	9	35,7	244,5
437	Гуляш	50/50	6,5	4,0	132
	Хлеб пшеничный	30	0,36	11,88	59,4
	Сыр порционный	20	4,6	0,3	72
639	Компот из сухофруктов	200	31,4	0	124
	Итого :	25,18	51,86		631,9
Обед					
141	Суп с пельменями	250	2,4	14,1	87
297	Каша гречневая	150	10,8	41,25	303
430	Печень жареная с луком	50	18,0	8,9	289
43	Салат из белокочанной капусты	50	5,1	8,9	88
705	Напиток из шиповника	200	0	23,6	94
	Хлеб пшеничный	30	0,36	11,88	59,4
	Итого :	36,18	36,66	108,63	920,4
	Всего :	61,36	88,52	160,51	1552,3
14 день					
Завтрак					
332	Рожки отварные	150	5,1	34,2	244,5
493	Курица тушеная в сметанном соусе	100	9,7	0,5	156
693	Какао с молоком	200	5	31,5	190
	Хлеб пшеничный	30	0,36	11,88	59,4
	Итого :	28,68	24,21	78,08	649,9
Обед					
131	Рассольник домашний	250	4,5	12,7	100
330	Пюре гороховое	150	5,8	35	253
451	Котлета мясная	50	7,2	8	130,5
	Хлеб пшеничный	30	0,36	11,88	59,4
685	Чай с сахаром	200/15	0	15	58
	Итого :	27,03	17,86	82,58	600,9
	Всего :	55,71	42,07	160,66	1250,8
15 день					
Завтрак					
297	Каша гречневая	150	8,4	41,25	303
587	Соус томатный	50	2,4	4,2	44
451	Котлета мясная	50	7,2	8	130,5
	Хлеб пшеничный	30	0,36	11,88	59,4
639	Компот из сухофруктов	200	31,4	0	124
	Итого :	20,23	52,16	65,33	660,9

Обед									
124	Щи из свежей капусты	250	2	4,3	10	88			
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	42			
438	Азу	150	13,35	7,2	14,55	181,5			
726	Блины с маслом	100	3,05	4,05	26,95	124			
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4			
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58			
	Итого :		20,84	17,41	78,74	552,9			
	Всего :		41,07	69,57	144,07	1213,8			
16 день									
Завтрак									
340	Омлет натуральный	100	10,0	16,7	1,9	199			
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 :		17,99	37,36	22,04	504,4			
Обед									
151	Суп рисовый с мясом	250	1,8	2,7	14,7	91			
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			
686	Чай с лимоном	200/20	0,3	0	15,2	60			
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4			
	Итого :		24,54	21,89	76,54	605,3			
	Всего :		42,53	59,25	98,58	1109,7			
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									
139	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167			
518	Картофель отварной	100	3,0	7,65	23,85	181,5			
382	Рыба запеченная с яйцом	80	9,6	11,4	16,3	210			
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4			
705	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94			
	Итого :		21,18	25,01	97,93	711,9			
	Всего :		40,97	58,12	150,67	1252,3			
18 день									
Завтрак									

366	Запеканка из творога со сметаной	100	15	13,3	13,7	239
705	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого :		17,38	13,66	49,18	392,4
Обед						
138	Суп гречневый с курицей	250	2,6	5,3	14,3	174
436	Жаркое по домашнему	150	13,35	7,35	16,2	187,5
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	31,4	0	124
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого :		18,53	44,41	42,38	544,9
	Всего :		35,91	58,07	91,56	937,3
	Итого за 18 дней		788,14	1058,54	2426,84	21754,4
	В среднем за 1 день		43,79	58,80	134,83	1208,57
	Норма за 18 дней (суточная)		1386	1422	6030	42300
	Норма за 1 день (суточная)		77	79	335	2350