

Директор МОУ "Валериановская школа имени Героя Советского
Союза А.В. Рогозина"



Директор ООО "Рацион питания"



Примерное рекомендованное меню, для организованного питания учащихся 2-ой смены в школах.

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп из овощей	200	1,7	6,24	7,8	100,2	99
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Зразы Школьные	90	12,6	12,3	20,8	242,1	101
	Макаронные изделия отварные (гарнир)	120	4,4	3,6	29,12	142,7	309
	Свекла отварная (доп.гарнир)	30	0,45	0,06	5,19	29,2	315
	Сок фруктовый(по яблочному)	200	1,00	0,00	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		710	24,65	24,3	108,25	737,45	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с клецками курой и сметаной	230	6,6	7,4	27,9	170,3	108
	Биточки рыбные	90	11,2	8,1	14,5	268,5	324
	Пюре картофельное	120	3,0	8,6	20,4	155,8	312
	Овощи натуральные солёные или свежие (расчёт по огурцу солёному) (доп.гарнир)	30	0,24	0,03	0,51	3,0	70,71
	Компот из изюма	200	0,70	0,09	30	122,2	348
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		730	25,97	24,8	118,16	842,5	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4	7	15,0	111	92
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Котлеты рубленные из птицы	90	14,4	10,71	17,6	225,9	294
	Рис отварной	120	3,0	4,32	29,4	175,4	304
	Маринад овощной с томатом (доп.гарнир)	30	0,6	2,73	3	37,68	463
	Напиток с витаминами "Витошка".	200	0	0	29	80	507
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		710	26,46	26,86	119,05	768,47	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: четвёртый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5,2	4,0	23,12	117,1	102
	Гренки для супа	20	2,0	2,52	15	75	170
	Запеканка картофельная с мясом	200	12	17,9	35,74	358,3	226
	Икра свекольная (доп.гарнир)	30	0,6	0,2	4,2	33,6	75
	Компот из смеси плодово-ягодной с/з	200	0,1	0,1	10,9	65	492
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		710	24,16	25,32	113,78	771,7	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	210	4,00	5,7	9,33	101,4	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Гуляш из мяса свинины	100	11,0	13,2	26,0	262,0	260
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,2	5,67	29,6	195,2	302
	Морковь отварная (доп.гарнир)	30	0,0	0,78	2,0	15,0	315
	Напиток лимонный	200	0,00	0,0	25,0	94,0	303

	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		730	26,7	27,5	117,1	806,1	
Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 2		День: первый			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Солянка домашняя с курой	200	4,8	6,64	6,4	164,0	288
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Фрикадельки в соусе	100	8,1	9,2	21,0	171,2	280
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,2	5,67	29,6	195,2	302
	Свекла отварная (доп.гарнир)	30	0	0,6	5,0	29,0	315
	Напиток с витаминами "Витошка".	200	0	0	20,5	80,0	507
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		720	24,6	24,21	107,64	777,85	
Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 2		День: второй			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Уха с крупой	200	5,9	4	8	73	121
	Котлета мясная рубленая	90	10	9,63	23,4	234,4	268
	Пюре картофельное	100	2,5	7,2	17,0	129,9	312
	Капуста тушеная свежая (доп.гарнир)	50	1,25	1,87	6,25	38,75	380
	Напиток лимонный	200	0	0	25,00	94,00	303
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		700	23,91	23,3	104,47	692,75	
Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 2		День: третий			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4	7	15,0	111	92
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Плов	200	14,4	16,4	39	386	265
	Икра свекольная (доп.гарнир)	30	0,7	0,03	6,86	55,6	75
	Компот из изюма	200	0,70	0,09	30,0	122,2	348
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		700	24,3	25,62	116	813,25	
Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 2		День: четвертый			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2	3,12	8,8	92,0	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Тефтели "Ежики" в соусе	100	7,1	8,3	11,6	128,0	390
	Макаронные изделия отварные (гарнир)	120	5	3,6	19	134,7	309
	Маринад овощной с томатом (доп.гарнир)	30	1	2,73	2,69	37,7	463
	Сок фруктовый (по яблочному)	200	1,00	0,00	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		720	20,6	19,85	87,43	615,65	
Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 2		День: пятый			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5,2	4,0	23,12	117,1	102
	Гренки для супа	20	2,00	2,52	15,0	75,0	170
	Котлета Дружба	90	7,2	5	9	181	45
	Пюре картофельное	120	3,0	8,6	20,4	155,8	312
	Салат из квашеной капусты (доп.гарнир)	30	1,00	3,9	3,0	28,0	45
	Напиток из плодов шиповника	200	1,00	0,28	21,0	88,0	388
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		720	23,7	24,9	116,3	767,6	
Итого за период			245,0	246,6	1108,2	7593,3	
Среднее значение за период			24,5	24,7	110,8	759,3	