

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Самоцветская СОШ"

Алапаевского района Свердловской области

(МОУ "Самоцветская СОШ")

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ "Самоцветская СОШ"  
В.С. Штоколок  
2023 г.



Примерный рацион питания для обучающихся

Вариант двухнедельного рациона питания на зимне-весенний период для обучающихся 1-4 классов

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:  
от 7 - 11 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------|------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                              |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| Неделя 1<br>День 1 | Хлеб пшеничный               | 30        | 2,28             | 0,27   | 14,01    | 69                      | 3/13        |
|                    | Сыр                          | 10        | 2,63             | 2,66   | 0        | 35                      | 3/13        |
|                    | Чай                          | 200       | 0,04             | 0,01   | 9,9      | 35                      | 10/10       |
|                    | фрукты                       | 100       | 0                | 0      | 19       | 72                      |             |
|                    | итого за завтрак             |           | 4,95             | 2,94   | 42,91    | 211                     |             |
| итого за обед      | Суп-лапша на курином бульоне | 200       | 1,86             | 2,75   | 11,13    | 78                      | 20/2        |
|                    | Зразы из мяса говядины       | 80        | 10,17            | 10,8   | 8,59     | 173                     | 18/8        |
|                    | Каша рисовая рассыпчатая     | 150       | 3,67             | 3,36   | 37,12    | 197                     | 45/3        |
|                    | Какао с молоком              | 200       | 3,87             | 3,48   | 22,9     | 135                     | 14/10       |
|                    | Хлеб пшеничный               | 30        | 2,28             | 0,27   | 14,01    | 69                      | 3/13        |
| Итого за день:     |                              | 21,85     | 20,66            | 93,75  | 652      |                         |             |
| Итого за день:     |                              | 26,8      | 23,6             | 136,66 | 863      |                         |             |
|                    | Прием пищи                   | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|                    | Неделя 1<br>День 2           |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
|                    |                              |           |                  |        |          |                         |             |

|                  |  |     |       |       |        |     |       |
|------------------|--|-----|-------|-------|--------|-----|-------|
|                  | масло сливочное (порц.)  | 10  | 0,08  | 7,25  | 0,13   | 66  | 1/13  |
|                  | Хлеб пшеничный   | 30  | 2,28  | 0,27  | 14,01  | 69  | 3/13  |
|                  | Чай  | 200 | 0,04  | 0,01  | 9,9    | 35  | 10/10 |
| итого за завтрак |  |     | 2,4   | 7,53  | 24,04  | 170 |       |
| обед             | Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом | 60  | 0,94  | 4,07  | 6,4    | 67  | 28/1  |
|                  | Щи из свежей капусты со сметаной   | 200 | 1,58  | 2,56  | 6,57   | 56  | 6/2   |
|                  | Биточки (котлеты) из мяса говядины   | 80  | 11,38 | 11,1  | 5,15   | 166 | 14/8  |
|                  | Макаронные изделия отварные  | 150 | 5,31  | 3,77  | 32,41  | 188 | 43/3  |
|                  | Кисель с витамином С   | 200 | 0,1   | 0,04  | 24,53  | 96  | 8/10  |
|                  | Хлеб пшеничный   | 30  | 2,28  | 0,27  | 14,01  | 69  | 3/13  |
| итого за обед    |  |     | 21,59 | 21,81 | 89,07  | 642 |       |
| Итого за день:   |  |     | 23,99 | 29,34 | 113,11 | 812 |       |

| Прием пищи         | Наименование блюда       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------|--------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Неделя 1<br>День 3 |                          |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Хлеб пшеничный           | 30        | 2,28             | 0,27 | 14,01    | 69                      | 3/13        |
|                    | Сыр                      | 10        | 2,63             | 2,66 | 0        | 35                      | 3/13        |
|                    | Чай                      | 200       | 0,04             | 0,01 | 9,9      | 35                      | 10/10       |
| итого за завтрак   |                          |           | 4,95             | 2,94 | 23,91    | 139                     |             |
| обед               | Рассольник со сметаной   | 200       | 1,43             | 2,62 | 9,35     | 68                      | 9/2         |
|                    | Рыба, тушенная с овощами | 100       | 9,69             | 5,22 | 4,05     | 101                     | 4/7         |
|                    | Картофельное пюре        | 180       | 3,7              | 5,07 | 24,77    | 162                     | 3/3         |





|                   |                |    |       |       |        |     |      |
|-------------------|----------------|----|-------|-------|--------|-----|------|
| итого за<br>обед  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28  | 0,27  | 14,01  | 69  | 3/13 |
| Итого за<br>день: |                |    | 22,48 | 27,06 | 79,92  | 655 |      |
|                   |                |    | 24,88 | 34,59 | 103,96 | 825 |      |

| Прием<br>пищи       | Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | N рецептуры |
|---------------------|--------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                     |                          |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| Неделя 2<br>День 7  |                          |              |                  |       |          |                            |             |
|                     | Хлеб пшеничный           | 30           | 2,28             | 0,27  | 14,01    | 69                         | 3/13        |
|                     | Сыр                      | 10           | 2,63             | 2,66  | 0        | 35                         | 3/13        |
|                     | Чай                      | 200          | 0,04             | 0,01  | 9,9      | 35                         | 10/10       |
| итого за<br>завтрак |                          |              | 4,95             | 2,94  | 23,91    | 139                        |             |
| обед                | Салат из отварной свеклы | 60           | 0,82             | 4,95  | 4,08     | 64                         | 20/1        |
|                     | Рассольник со сметаной   | 200          | 1,43             | 2,62  | 9,35     | 68                         | 9/2         |
|                     | Запеканка из творога     | 120          | 20,28            | 11,52 | 15,85    | 250,8                      | 9/5         |
|                     | Какао с молоком          | 200          | 3,87             | 3,48  | 22,9     | 135                        | 14/10       |
|                     | Хлеб пшеничный           | 30           | 2,28             | 0,27  | 14,01    | 69                         | 3/13        |
| итого за<br>обед    |                          |              | 28,68            | 22,84 | 66,19    | 586,8                      |             |
| Итого за<br>день:   |                          |              | 33,63            | 25,78 | 90,1     | 725,8                      |             |

| Прием<br>пищи      | Наименование блюда      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | N рецептуры |
|--------------------|-------------------------|--------------|------------------|------|----------|----------------------------|-------------|
|                    |                         |              | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |             |
| Неделя 2<br>День 8 |                         |              |                  |      |          |                            |             |
|                    | масло сливочное (порц.) | 10           | 0,08             | 7,25 | 0,13     | 66                         | 1/13        |

|                  |   |     |       |       |        |     |       |
|------------------|---|-----|-------|-------|--------|-----|-------|
| итого за завтрак | Хлеб пшеничный  | 30  | 2,28  | 0,27  | 14,01  | 69  | 3/13  |
|                  | Чай   | 200 | 0,04  | 0,01  | 9,9    | 35  | 10/10 |
| обед             | Суп картофельный с рыбой                                      | 200 | 7,24  | 4,11  | 12,97  | 119 | 19/2  |
|                  | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины | 200 | 15,37 | 14,05 | 28,01  | 303 | 36/8  |
|                  | Компот из чернослива и изюма с витамином С                    | 200 | 0,65  | 0,03  | 21,59  | 85  | 5/10  |
|                  | Хлеб пшеничный  | 30  | 2,28  | 0,27  | 14,01  | 69  | 3/13  |
| итого за обед    | фрукты  | 100 | 0     | 0     | 19     | 72  |       |
|                  |   |     | 25,54 | 18,46 | 95,58  | 648 |       |
| Итого за день:   |   |     | 27,94 | 25,99 | 119,62 | 818 |       |

| Прием пищи         | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Неделя 2<br>День 9 | Хлеб пшеничный                       | 30        | 2,28             | 0,27 | 14,01    | 69                      | 3/13        |
|                    | Сыр                                  | 10        | 2,63             | 2,66 | 0        | 35                      | 3/13        |
|                    | Чай                                  | 200       | 0,04             | 0,01 | 9,9      | 35                      | 10/10       |
| итого за завтрак   |                                      |           | 4,95             | 2,94 | 23,91    | 139                     |             |
| обед               | Борщ со сметаной                     | 200       | 1,73             | 4,33 | 10,28    | 81                      | 2/2         |
|                    | Биточки(котлеты)из мяса кур          | 80        | 14,34            | 11,7 | 11,86    | 211                     | 5/9         |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150       | 8,61             | 6,83 | 37,81    | 250                     | 44/3        |

|                   |                |     |       |       |        |     |       |
|-------------------|----------------|-----|-------|-------|--------|-----|-------|
| итого за<br>обед  | Чай            | 200 | 0,04  | 0,01  | 9,9    | 35  | 10/10 |
|                   | Хлеб пшеничный | 30  | 2,28  | 0,27  | 14,01  | 69  | 3/13  |
| Итого за<br>день: |                |     | 27    | 23,14 | 83,86  | 646 |       |
|                   |                |     | 31,95 | 26,08 | 107,77 | 785 |       |

| Прием<br>пищи       | Наименование блюда          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | N рецептуры |
|---------------------|-----------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                     |                             |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| Неделя 2<br>День 10 |                             |              |                  |       |          |                            |             |
|                     | масло сливочное (порц.)     | 10           | 0,08             | 7,25  | 0,13     | 66                         | 1/13        |
|                     | Хлеб пшеничный              | 30           | 2,28             | 0,27  | 14,01    | 69                         | 3/13        |
|                     | Чай                         | 200          | 0,04             | 0,01  | 9,9      | 35                         | 10/10       |
| итого за<br>завтрак |                             |              | 2,4              | 7,53  | 24,04    | 170                        |             |
| обед                | Суп-пюре из картофеля       | 200          | 2,46             | 2,63  | 11,8     | 82                         | 25/2        |
|                     | Тефтели из мяса говядины    | 60           | 8,52             | 7,3   | 5,62     | 122                        | 20/8        |
|                     | Макаронные изделия отварные | 150          | 5,31             | 3,77  | 32,41    | 188                        | 43/3        |
|                     | Кофейный напиток с молоком  | 200          | 3,01             | 2,88  | 13,36    | 89                         | 13/10       |
|                     | Хлеб пшеничный              | 30           | 2,28             | 0,27  | 14,01    | 69                         | 3/13        |
| итого за<br>обед    |                             |              | 21,58            | 16,85 | 77,2     | 550                        |             |
| Итого за<br>день:   |                             |              | 23,98            | 24,38 | 101,24   | 720                        |             |