

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Самоцветская СОШ"

Алапаевского района Свердловской области

(МОУ "Самоцветская СОШ")

УТВЕРЖДАЮ:
директор МОУ "Самоцветская СОШ"
В.С. Штоколок
21 августа 2023 г.

Примерный рацион питания для обучающихся

Вариант двухнедельного рациона питания на зимне-весенний период для обучающихся 5-11 классов

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
	Сыр	12	3,15	3,19	0	42	3/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
	фрукты	150	0	0	29	108	
итого за завтрак			6,99	3,65	62,25	264	
обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,33	3,44	13,92	97,5	20/2
	Зразы из мяса говядины	100	12,71	13,5	10,74	216	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	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
итого за обед			26,38	24,23	108,03	724,5	
Итого за день:			33,37	27,88	170,28	988,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
	масло сливочное (порц.)	12	0,09	8,7	0,15	79	1/13

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак			3,93	9,16	33,4	193	
обед	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,56	6,78	10,66	111,6	28/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,98	3,2	8,22	70	6/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	100	14,22	13,87	6,43	207,5	14/8
	Макаронные изделия отварные	180	6,37	4,53	38,89	226	43/3
	Кисель с витамином С	200	0,1	0,04	24,53	96	8/10
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
итого за обед			28,03	28,87	112,08	790,1	
Итого за день:			31,96	38,03	145,48	983,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
	Сыр	12	3,15	3,19	0	42	3/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак			6,99	3,65	33,25	156	
обед	Рассольник со сметаной	250	1,79	3,27	11,69	85	9/2
	Рыба, тушенная с овощами	120	11,63	6,27	4,85	122	4/7
	Картофельное пюре	210	3,7	5,07	24,77	189	3/3
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10

итого за обед	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
Итого за день:			20,96	15,07	74,56	510	
			27,95	18,72	107,81	666	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
	масло сливочное (порц.)	12	0,09	8,7	0,15	79	1/13
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак			3,93	9,16	33,4	193	
обед	Борщ со сметаной	250	2,16	5,42	12,85	101	2/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	100	14,22	13,87	6,43	207,5	14/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	8,19	45,38	299	44/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,49	0,03	18,26	72	6/10
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
	фрукты	150	0	0	29	108	
итого за обед			31	27,96	135,27	866,5	
Итого за день:			34,93	37,12	168,67	1059,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
	Сыр	12	3,15	3,19	0	42	3/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак			6,99	3,65	33,25	156	
обед	Суп-пюре гороховый	250	6,56	2,21	18,05	120	29/2
	Плов из мяса кур	200	19,14	17,45	32,95	368	4/9
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	13/10
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
итого за обед			32,51	22,99	87,71	656	
Итого за день:			39,5	26,64	120,96	812	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
	масло сливочное (порц.)	12	0,09	8,7	0,15	79	1/13
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак			3,93	9,16	33,4	193	
обед	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	6,38	15,4	17,18	235	15/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	100	14,22	13,87	6,43	207,5	14/8
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	3,36	37,12	197	45/3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10

итого за обед				28,11	33,09	93,98	753,5	
Итого за день:				32,04	42,25	127,38	946,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
	Сыр	12	3,15	3,19	0	42	3/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
			6,99	3,65	33,25	156	
итого за завтрак							
	Салат из отварной свеклы	100	1,36	8,25	6,8	106	20/1
	Рассольник со сметаной	250	1,79	3,27	11,69	85	9/2
	Запеканка из творога	150	25,35	14,4	19,81	313,5	9/5
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	135	14/10
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
			36,17	29,85	84,55	718,5	
итого за обед							
Итого за день:			43,16	33,5	117,8	874,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
	масло сливочное (порц.)	12	0,09	8,7	0,15	79	1/13
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13

	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак			3,93	9,16	33,4	193	
обед	Суп картофельный с рыбой	250	9,05	5,14	16,21	149	19/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	250	19,21	17,56	35,01	379	36/8
	Компот из чернослива и изюма с витамином С	200	0,65	0,03	21,59	85	5/10
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
итого за обед	фрукты	150	0	0	29	108	
			32,71	23,18	125,16	800	
			36,64	32,34	158,56	993	
Итого за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
	Сыр	12	3,15	3,19	0	42	3/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак			6,99	3,65	33,25	156	
обед	Борщ со сметаной	250	2,16	5,42	12,85	101	2/2
	Биточки(котлеты)из мяса кур	100	17,92	14,62	14,83	264	5/9
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	8,19	45,38	299	44/3
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13

итого за обед			34,25	28,69	106,31	778	
Итого за день:			41,24	32,34	139,56	934	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
	масло сливочное (порц.)	12	0,09	8,7	0,15	79	1/13
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак			3,93	9,16	33,4	193	
обед	Суп-пюре из картофеля	250	3,07	3,29	14,75	102,5	25/2
	Тефтели из мяса говядины	80	11,36	9,73	7,5	163	20/8
	Макаронные изделия отварные	180	6,37	4,53	38,89	226	43/3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	13/10
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
итого за обед			27,61	20,88	97,85	659,5	
Итого за день:			31,54	30,04	131,25	852,5	