

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Самоцветская СОШ"

Алапаевского района Свердловской области

(МОУ "Самоцветская СОШ")

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ "Самоцветская СОШ"

 В.С. Штоколов
"31" августа 2021 г.

Примерный рацион питания для обучающихся

Вариант двухнедельного рациона питания на осенне-зимний 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							
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	
	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 обед			21,85	20,66	93,75	652	
Итого за день:			26,8	23,6	136,66	863	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
	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
итого за завтрак	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
			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 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
	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 обед			17,14	13,19	62,08	435	
Итого за день:			22,09	16,13	85,99	574	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 4							
	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	Борщ со сметаной	200	1,73	4,33	10,28	81	2/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	80	11,38	11,1	5,15	166	14/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	37,81	250	44/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,49	0,03	18,26	72	6/10
итого за обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	3/13
	фрукты	100	0	0	19	72	
			24,49	22,56	104,51	710	
Итого за день:			26,89	30,09	128,55	880	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
	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	Суп-пюре гороховый	200	5,25	1,77	14,44	96	29/2
	Плов из мяса кур	180	17,22	15,71	29,65	331	4/9
	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 обед			27,76	20,63	71,46	585	
Итого за день:			32,71	23,57	95,37	724	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
	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
итого за завтрак	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
			2,4	7,53	24,04	170	
обед	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,11	12,32	13,74	188	15/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	80	11,38	11,1	5,15	166	14/8
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	3,36	37,12	197	45/3
	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 обед			22,48	27,06	79,92	655	
Итого за день:			24,88	34,59	103,96	825	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 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 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 обед			28,68	22,84	66,19	586,8	
Итого за день:			33,63	25,78	90,1	725,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
	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
итого за завтрак	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
			2,4	7,53	24,04	170	
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
итого за обед	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
	фрукты	100	0	0	19	72	
Итого за день:			25,54	18,46	95,58	648	
			27,94	25,99	119,62	818	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 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
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
Итого за обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	3/13
			27	23,14	83,86	646	
Итого за день:			31,95	26,08	107,77	785	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 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 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 обед			21,58	16,85	77,2	550	
Итого за день:			23,98	24,38	101,24	720	