

Согласовано:
Управление Роспотребнадзора по РК



Утверждаю
Директор ООО фирма «Ленобщепит»
Данилова Е.Б.

31.08.2020г.

Утверждаю:



Директор МОУ «Средняя
Общеобразовательная школа №38»
Примак А.Г.

31.08.2020г.

**Варианты меню рационов
для обучающихся общеобразовательных учреждений**

День 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи ,наименование блюد	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
Каша геркулесовая с маслом	200/10	6,4	10,8	34,2	250
Бутерброд с сыром, маслом	20/10/30	5,7	6,8	18,4	158
Какао с молоком	200	4,9	4,8	31,8	186
<i>Итого:</i>		17,0	22,4	84,4	594
<i>Обед</i>					
Салат из свеклы с маслом растит.	60	1,02	1,8	5,04	64
Суп картофельный с горохом, курой	200/10	12,1	9,5	43,4	187
Котлета из говядины с соусом красн.	80/50	15,2	9,52	6,24	199
Рис отварной	150	1,2	6,84	0,24	228
Компот из изюма	200	0,2	-	32,8	107
Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	100
<i>Итого:</i>		32,36	28,14	101,4	885
<i>Всего:</i>		49,36	50,54	185,8	1479

День 2

Прием пищи ,наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
Бутерброд с маслом	10/30	4,1	13,8	11,5	150
Макароны отварные с сыром	150/20/10	11,9	14,3	33,8	368
Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,6	28,6	104
<i>Итого:</i>		17,4	29,7	73,9	622
<i>Обед</i>					
Салат из моркови с маслом растит.	60	0,6	5,94	2,28	65,4
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	2,3	4,3	10,3	120
Треска отварная, соус польский	80/50	13,2	14,0	36,6	296
Пюре картофельное	150	3,2	6,8	23,1	164
Напиток вишневый	200	0,1	-	21	85
Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	100
<i>Итого:</i>		22,04	31,52	106,96	830,4
<i>Всего:</i>		39,44	61,22	180,86	1452,4

День 3

	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
Запеканка творожная со сгущ. мол.	100/20	15,9	16,2	33,7	326
Пирог с яблоками	60	3,8	0,7	3,4	172
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	58
<i>Итого:</i>		19,9	16,9	52,1	556
<i>Обед</i>					
Салат из свежей капусты с маслом рас	60	0,9	3	5,52	53
Рассольник ленинградский со смет.	200/10	3,0	4,5	20,1	156
Тефтели мясные с соусом красным	80/50	13,5	26,5	14,7	349
Греча отварная	150	8,6	7,8	44,6	279
Компот из сухофруктов	200	1,2	-	32,6	124
Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	100
<i>Итого:</i>		29,84	42,28	131,2	1061
<i>Всего:</i>		49,74	59,18	183,3	1617

День 4

Прием пищи наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
Омлет натуральный с маслом	105/5	9,0	13,4	4,6	187
Бутерброд с колбасой, маслом	15/10/30	5,6	13,5	15,1	212
Какао на молоке	200	4,9	4,8	31,8	186
<i>Итого:</i>		19,5	31,7	51,5	585
<i>Обед</i>					
Салат из свежих помидор с мас/раст.	60	0,6	4,08	3,3	86
Суп молочный с рисом	200	0,96	5,12	10	150
Кура тушенная в соусе красном	80/50	7,54	7,8	22,75	345
Макаронные отварные	150	6,5	0,5	33,8	221
Компот из яблок	200	0,4	-	25,6	141
Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	100
<i>Итого:</i>		18,64	17,98	109,13	1043
<i>Всего:</i>		38,14	59,68	160,63	1628

День 5

Прием пищи наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
Каша пшеничная с маслом	200/10	12,8	18,3	49,2	246
Бутерброд с сыром, маслом	20/10/30	5,7	6,8	18,4	158
Какао на молоке	200	1,4	1,6	28,6	104
<i>Итого:</i>		19,9	26,7	96,2	508
<i>Обед</i>					
Салат из свежих огурцов с мас/раст.	60	0,72	6,06	4,5	48
Борщ из св.капусты со сметаной	200/10	6,7	6,2	13,8	139
Котлета рыбная с соусом красным	80/5	15,8	15,9	39,7	195
Картофель отварной	150	3,0	6,25	25,7	167
Напиток вишневый	200	0,1	-	24,9	97
Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	100
<i>Итого:</i>		28,96	34,89	122,28	746
<i>Всего:</i>		48,86	61,59	218,48	1254

День 6

Прием пищи наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
Каша дружба с маслом	200/10	6,6	8,3	35,1	241
Йогурт	100	2,8	2,5	14,5	92
Какао на молоке	200	4,9	4,8	31,8	186
Булочка домашняя	50	4,09	7,02	38,06	197
<i>Итого:</i>		18,39	22,62	119,46	716
<i>Обед</i>					
Салат из свежих овощей с маслом рас	60	0,6	4,08	3,3	52
Суп картофельный с рыбой	200/15	12,2	11	19,6	121
Шницель куриный с соусом красным	80/50	10,24	11,09	16,64	241
Рис отварной	150	1,2	6,84	0,24	228
Компот из кураги	200	1	-	33	123
Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	100
<i>Итого:</i>		27,88	33,49	86,46	865
<i>Всего:</i>		46,27	56,11	205,92	1581

День 7

Прием пищи наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
Макароны отварные с сыром	150/20/10	11,9	14,3	33,8	368
Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,6	28,6	104
Фрукт	100	0,4	-	12,6	51
<i>Итого:</i>		13,7	15,9	75	523
<i>Обед</i>					
Салат «Здоровье»	60	0,9	8,04	5,7	99
Суп овощной со сметаной	200/10	8,5	5,7	23,8	143
Печень по строгановски	75/75	21,2	24,7	3,9	323
Греча отварная	150	8,6	7,8	44,6	279
Напиток из шиповника	200	0,2	-	25	97
Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	100
<i>Итого:</i>		42,04	46,72	116,68	1041
<i>Всего:</i>		53,94	58,82	217,68	1496

День 8

Прием пищи наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
Пудинг творожный с молоком сгущ.	100/30	15,6	15,6	39,9	366
Бутерброд с маслом	10/30	4,1	13,8	11,5	150
Чай с сахаром лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60
<i>Итого:</i>		20,0	29,4	66,6	576
<i>Обед</i>					
Салат из свежих огур., пом., м/рас.	60	0,56	7,84	2,52	80
Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,76	3,6	10,16	97
Биточек калорийный с маслом	75/5	15,8	15,9	39,7	195
Пюре картофельное	150	3,8	8,2	27,72	164
Компот из яблок	200	0,4	-	25,6	141
Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	100
<i>Итого:</i>		24,96	36,02	119,38	777
<i>Всего:</i>		44,96	65,42	185,98	1353

День 9

Прием пищи наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
Омлет натуральный с маслом	105/5	9,0	13,4	4,6	187
Бутерброд с сыром, маслом	20/10/30	5,7	6,8	18,4	158
Какао на молоке	200	4,9	4,8	31,8	186
<i>Итого:</i>		19,6	25,0	54,8	531
<i>Обед</i>					
Салат «Витаминный»	60	0,78	4,68	4,8	62
Суп молочный с пшеном	200	4	6,2	17,2	160
Кура, тушенная в соусе красном	80/50	7,54	7,8	22,75	345
Капуста свежая тушенная	150	3,6	7,0	16,2	141
Напиток из сока	200	0,4	-	36	100
Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	100
<i>Итого:</i>		18,96	26,16	110,63	908
<i>Всего:</i>		38,56	51,16	165,43	1439

День 10

Прием пищи наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
Каша геркулесовая с маслом.	200/10	6,4	10,8	34,2	250
Ватрушка с повидлом	75	4,91	4,5	12,4	231
Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,6	28,6	104
<i>Итого:</i>		12,71	16,9	75,2	585
<i>Обед</i>					
Салат «Лакомка»	60	1,08	5,7	4,26	73
Суп крестьянский со сметаной	200/10	6,8	9,7	15,5	133
Котлета мясная с соусом красным	80/50	15,2	9,52	6,24	199
Макаронные отварные	150	6,5	0,5	33,8	221
Компот из сухофруктов	200	1,2	-	32,6	124
Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	100
<i>Итого:</i>		33,42	25,9	106,08	850
<i>Всего:</i>		46,13	42,8	181,28	1435