



Согласовано:

Управление Роспотребнадзора по РК

Утверждаю:

Директор МОУ «Средняя Общеобразовательная школа 38»



Утверждаю

Директор ООО фирма «Ленобщепит»

Данилова Е.Б.

31.08.2020г.

Примак А.Г.

Варианты меню рационов

для обучающихся общеобразовательных учреждений

День 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

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
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	250/10	15,1	11,9	54,25	234
Котлета из говядины с соусом красн.	80/50	15,2	9,52	6,24	199
Рис отварной	180	1,44	8,21	0,29	274
Компот из изюма	200	0,2	-	32,8	107
Хлеб ржаной,пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	100
<i>Итого:</i>		35,6	31,91	112,3	978
<i>Всего:</i>		52,6	54,31	196,7	1572

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
Макаронны 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	250/10	2,88	5,38	12,9	150
Треска отварная, соус польский	80/50	13,2	14,0	36,6	296
Пюре картофельное	180	3,84	8,16	27,72	197
Напиток брусничный	200	0,11	-	21	85
Хлеб ржаной,пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	100
<i>Итого:</i>		23,27	33,96	114,18	893,4
<i>Всего:</i>		40,57	63,66	188,08	1515,4

День 3

	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>					
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
<u>Обед</u>					
Салат из свежей капусты с масл.раст.	60	0,9	3	5,52	53
Рассольник ленинградский со смет.	250/10	3,75	5,63	25,13	195
Тефтели мясные с соусом красным	80/50	13,5	26,5	14,7	349
Греча отварная	180	10,32	9,36	53,52	335
Компот из сухофруктов	200	1,2	-	32,6	124
Хлеб ржаной,пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	100
<i>Итого:</i>		32,31	44,97	145,15	1156
<i>Всего:</i>		52,21	61,87	197,25	1712

День 4

Прием пищи наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>					
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
<u>Обед</u>					
Салат из свежих помидор. с мас/раст.	60	0,6	4,08	3,3	86
Суп молочный с рисом	250	1,2	6,4	12,5	188
Кура тушенная в соусе красном	80/50	7,54	7,8	22,75	345
Макароны отварные	180	7,8	0,6	40,56	265
Компот из яблок	200	0,4	-	25,6	141
Хлеб ржаной,пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	100
<i>Итого:</i>		20,18	19,36	118,39	1125
<i>Всего:</i>		38,38	50,96	169,89	1710

День 5

Прием пищи наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>					
Каша пшенная 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
Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,6	28,6	104
<i>Итого:</i>		19,9	26,7	96,2	508
<u>Обед</u>					
Салат из свежих огурцов с мас/раст.	60	0,72	6,06	4,5	48
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	8,3	7,75	17,25	174
Котлета рыбная с соусом красным	80/5	15,8	15,9	39,7	195
Картофель отварной	180	3,6	7,5	30,84	200
Напиток вишневый	200	0,1	-	24,9	97
Хлеб ржаной,пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	100
<i>Итого:</i>		31,16	37,69	144,55	814
<i>Всего:</i>		51,06	64,39	240,75	1322

День 6

Прием пищи наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
Каша пшеничная с маслом	200/10	7,4	8,1	35,3	243,9
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>		19,19	22,42	119,66	718,9
<i>Обед</i>					
Салат из свежих овощей с маслом рас	60	0,6	4,08	3,3	52
Суп картофельный с рыбой	250/15	15,25	13,75	24,5	151
Шницель куриный с соусом красным	80/50	10,24	11,09	16,64	241
Рис отварной	180	1,44	8,21	0,29	274
Компот из кураги	200	1	-	33	123
Хлеб ржаной,пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	100
<i>Итого:</i>		31,17	37,61	91,41	941
<i>Всего:</i>		50,36	60,03	211,07	1659,9

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	250/10	10,63	7,13	29,75	179
Печень по строгановски	75/75	21,2	24,7	3,9	323
Греча отварная	180	10,32	9,36	53,52	335
Напиток из шиповника	200	0,2	-	25	97
Хлеб ржаной,пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	100
<i>Итого:</i>		45,89	49,71	131,55	1133
<i>Всего:</i>		59,59	65,61	206,55	1656

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.	70	0,56	7,84	2,52	80
Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,2	4,5	12,7	121
Биточек калорийный с маслом	75/5	15,8	15,9	39,7	195
Пюре картофельное	180	4,56	9,84	33,26	197
Компот из яблок	200	0,4	-	25,6	141
Хлеб ржаной,пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	100
<i>Итого:</i>		26,16	38,56	127,46	834
<i>Всего:</i>		46,16	67,96	194,06	1410

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	250	5	7,75	21,5	200
Кура, тушенная в соусе красном	80/50	7,54	7,8	22,75	345
Капуста свежая тушеная	180	4,32	8,4	19,4	169
Напиток из сока	200	0,4	-	36	100
Хлеб ржаной,пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	100
<i>Итого:</i>		20,68	29,11	118,13	976
<i>Всего:</i>		40,28	54,11	172,93	1507

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	250/10	8,5	12,13	19,4	166
Котлета мясная с соусом красным	80/50	15,2	9,52	6,24	199
Макаронны отварные	180	7,8	0,6	40,56	265
Компот из сухофруктов	200	1,2	-	32,6	124
Хлеб ржаной,пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	100
<i>Итого:</i>		36,42	28,43,9	116,74	927
<i>Всего:</i>		49,13	45,33	191,94	1512