

Согласовано:
 Директор школы:
 Хорькова В.В. (ФИО директора)
 Дата: _____ г.



Утверждаю:
 Биаметов Ф.Ф. (ФИО директора)
 Дата: _____ г.

**Десятидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет.**

Меню приготовляемых блюд										
Рацион:	Школа 1-4 класс (АШ)				Неделя:	1		День:	1	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак 1										
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	215	8,84	11,32	45,37	319,43	173			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5				
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	220	3,48	2,94	17,53	110,66	379			
	СЫР ПОРЦИЯМИ	15	4,19	2,21		37,5	15			
	Итого за Завтрак 1	500	20,31	16,87	87,5	585,09				
Обед										
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,2	62	377			
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	60	0,57	3,64	2,18	42,42	24			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200		4,66	13,22	175,6	102			
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309			
	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	70	11,83	15,75	12,45	240	269			
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12	2,08	20,07	366			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5				

Итого за Обед	767	21,42	30,3	91,52	807,04				
---------------	-----	-------	------	-------	--------	--	--	--	--

Итого за день				1 267	41,73	47,17	179,02	1 392,13			
Рацион:	Школа 1-4 класс (АШ)					Неделя:	1		День:	2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энерге- тическая ценность	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак 1											
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4			24,6	117,5			
	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	195	8,55	9,36			38,08	271,1		173	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54			17,58	118,89		416	
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2,38	0,32			27,92	126,9		2	
Итого за Завтрак 1		500	18,81	13,62			108,18	634,39			
Обед											
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12			2,08	20,07		366	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6			19,95	98,5			
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	75	1,23	3,09			5,46	54,68		53	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	205	6,27	8,23			8,96	142,07		82	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	200	11,46	8,12			51,52	325		302	
	ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	8,13	9,04			10,29	154,9		279	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09			32,01	132,8		349	
Итого за Обед		830	31,12	30,29			130,27	928,02			
Итого за день		1 330	49,93	43,91			238,45	1 562,41			
Меню приготавливаемых блюд (лист 2)											
Рацион:	Школа 1-4 класс (АШ)					Неделя:	1		День:	3	
Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества				Энерге-	№			

пищи		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак 1							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	240	7,15	8,34	37,83	255,22	181
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210	0,13	0,02	15,42	62,9	377
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	5	0,05	3,6	0,07	33	14
Итого за Завтрак 1		505	11,13	12,36	77,92	468,62	
Обед							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	90	1,01	5,54	4,25	71,19	14
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	200	6,95	6,47	13,96	151,6	103
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	180	5,04	7,92	33,48	225	312
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	15,64	3,46	3,65	108,5	227
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,5	1,76	22,22	372
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого за Обед		840	32,18	25,51	92,05	737,01	
Итого за день		1 345	43,31	37,87	169,97	1 205,63	
Рацион:	Школа 1-4 класс (АШ)				Неделя: 1		День: 4
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	377
	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	205	5,93	10,91	32,68	253,8	175
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	45	5,22	7,47	13,34	141,3	3

Итого за Завтрак 1		500	15,08	18,8	85,31	572,5			
Обед									
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309		
	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	70	11,83	15,75	12,45	240	269		
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12	2,08	20,07	366		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5			
	ОГУРЦЫ МАРИНОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ	60	0,48	0,06	1,02	55,2	70		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	205	6,24	8,25	6,48	130,59	88		
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,04	27,63	114,8	348		
Итого за Обед		765	28,22	30,33	96,05	827,61			
Итого за день		1 265	43,3	49,13	181,36	1 400,11			
Менюготавливаемых блюд (лист 3)									
Рацион:	Школа 1-4 класс (АШ)				Неделя: 1		День: 5		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1									
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5			
	КАКАО С МОЛОКОМ	230	4,69	4,08	20,21	136,72	416		
	Каша молочная гречневая с маслом.	215	8,84	11,3	45,36	319,42	173		
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	5	0,05	3,6	0,07	33	14		
Итого за Завтрак 1		500	17,38	19,38	90,24	606,64			
Обед									
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5			
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348		

	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,5	1,76	22,22	372			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	100	1,29	5,13	10,94	96,52	61			
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	205	6,45	8,37	9,82	144,94	96			
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (Ш)	150	3,72	3,38	39,02	201,37	304			
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ	75	16,6	13,55	3,62	202,5	290			
Итого за Обед		810	31,87	32,6	114,96	888,25				
Итого за день		1 310	49,25	51,98	205,2	1 494,89				
Рацион:	Школа 1-4 класс (АШ)				Неделя:	2		День:	1	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак 1										
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	225	0,14	0,02	16,52	67,39	377			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47				
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	45	5,22	7,47	13,34	141,3	3			
	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,7	10,32	40,9	280	174			
Итого за Завтрак 1		490	12,58	17,97	80,6	535,69				
Обед										
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	377			
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	60	0,57	3,64	2,18	42,42	24			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200		4,66	13,22	175,6	102			
	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	70	11,83	15,75	12,45	240	269			
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12	2,08	20,07	366			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5				
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С	150	8,6	6,09	38,64	243,75	302			

	МАСЛОМ												
Итого за Обед					760	24,5	31,88		103,21	880,24			
Итого за день					1 250	37,08	49,85		183,81	1 415,93			
Менюготавливаемых блюд (лист 4)													
Рацион:	Школа 1-4 класс (АШ)							Неделя:	2		День:	2	
Прием пищи	Наименование блюда				Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры			
						Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак 1													
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ				55	2,38	0,32		27,92	126,9		2	
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)				100	9,8	0,4		0,4	44		386	
	ЧАЙ С САХАРОМ				200	0,07	0,02		15	60		376	
	Каша молочная пшеничная с маслом				190	7,6	9,73		38,99	274,44		173	
Итого за Завтрак 1					545	19,85	10,47		82,31	505,34			
Обед													
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				50	3,05	0,6		19,95	98,5			
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ				205	6,27	8,23		8,96	142,07		82	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ				200	0,66	0,09		32,01	132,8		349	
	СОУС СМЕТАННЫЙ				30	0,42	1,5		1,76	22,22		372	
	ОГУРЦЫ МАРИНОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ				60	0,48	0,06		1,02	55,2		70	
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (Ш)				190	4,71	4,28		49,43	255,07		304	
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ				75	16,6	13,55		3,62	202,5		290	
Итого за Обед					810	32,19	28,31		116,75	908,36			
Итого за день					1 355	52,04	38,78		199,06	1 413,7			
Рацион:	Школа 1-4 класс (АШ)							Неделя:	2		День:	3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,89	416
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386
	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	190	5,5	10,11	30,29	235,23	175
Итого за Завтрак 1		530	22,42	14,37	67,95	492,12	
Обед							
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	220	0,86	0,04	30,39	126,28	348
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,2	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	200	6,95	6,47	13,96	151,6	103
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	200	5,6	8,8	37,2	250	312
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	15,64	3,46	3,65	108,5	227
	СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0,56	2	2,35	29,63	372
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,38	6,18	8,45	94,75	46
Итого за Обед		910	34,65	27,67	119,94	878,96	
Итого за день		1 440	57,07	42,04	187,89	1 371,08	
Меню приготавливаемых блюд (лист 5)							
Рацион:	Школа 1-4 класс (АШ)				Неделя: 2		День: 4
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	190	7,81	10	40,09	282,28	173
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,2	62	377

	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386			
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	5	0,05	3,6	0,07	33	14			
Итого за Завтрак 1		542	20,83	14,34	75,44	515,28				
Обед										
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,2				
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,12	6,16	4,72	79,1	14			
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИЦЕЙ	200	6,01	8,23	4,99	119,52	98			
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,9	10,44	35,64	304,57	291			
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348			
Итого за Обед		760	28,03	25,62	99,14	743,59				
Итого за день		1 302	48,86	39,96	174,58	1 258,87				
Рацион:	Школа 1-4 класс (АШ)				Неделя: 2		День: 5			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак 1										
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5				
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379			
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	200	5,96	6,95	31,52	212,68	181			
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386			
Итого за Завтрак 1		550	22,72	10,42	72,46	474,78				
Обед										
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7,35	6,01	35,25	224,59	309			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5				
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,7	2,5	2,93	37,03	372			
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	200	6,09	8,05	6,32	127,4	88			
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ	75	16,6	13,55	3,62	202,5	290			

	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	90	1,46	6,84	6,46	95,33	74		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342		
Итого за Обед		865	35,41	37,71	102,41	899,95			
Итого за день		1 415	58,13	48,13	174,87	1 374,73			