

Согласовано:

Директор МОУ СОШ №

Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат Питания» Петрова Г.П.

ООО «КОМБИНАТ ПИТАНИЯ»

Примерное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед, полдник)
Для обеспечения питания детей для пришкольного оздоровительного учреждения в МОУ

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
				Белки	жиры	углеводы	
	Неделя 1						
	День 1						
	Завтрак						
405		Каша рисовая	200	5,86	3,496	39,146	211,488
41		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
1025		Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,94	60,56
		Хлеб пшеничный	55	3,361	0,69	30,8	128,92
		Хлеб ржаной	45	2,205	0,45	20,16	93,51
	ИТОГО за завтрак:		525	11,706	11,886	105,176	560,568
	ОБЕД						
223		Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	12,5/250	6,318	4,284	20,17	144,508
619		Печень по - строгановски	100	14,519	18,82	7,25	184,807
744		Каша гречневая рассыпчатая с масл. слив. и доп гарниром /овощи свежие/	150/5/30	9,3	9,741	23,995	291,065
1009		Компот из св. фруктов	200	0,34	0,282	13,662	119,29
		Хлеб ржаной	55	2,695	0,55	24,64	114,29

	Итого за обед:		802,5	33,172	33,677	89,717	853,96
	ПОЛДНИК						
1009		Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
106		Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,94	60,56
		Выпечное изделие	100	10,541	10,719	34,708	231,843
	Итого за полдник		415	11,141	11,119	59,448	336,803
	Итого за день:		1742,5	56,019	56,682	254,341	1751,33
	День 2						
	Завтрак						
450		Макаронны запеченные с маслом и с сыром	200/40/10	16,876	24,739	36,132	460,815
1009		Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,94	60,56
		Хлеб пшеничный	35	2,14	0,44	19,6	82,04
	ИТОГО за завтрак:		500	19,216	25,179	70,672	603,415
	ОБЕД						
217		Суп из овощей с мясом	12,5/250	6,024	4,112	11,798	108,296
631		Мясо, тушеное с картофелем по-домашнему с доп гарниром/свежие овощи/	230/30	17,615	13,355	26,408	367,51
926		Компот из фруктов	200	0,158	5,132	27,738	157,772
		Хлеб ржаной	75	3,675	0,75	33,6	155,85
	Итого за обед:		797,5	27,472	23,349	99,544	789,428
	ПОЛДНИК						
929		Компот из св. фруктов	200	0,34	0,282	13,662	119,29
106		Выпечное изделие	100	10,541	10,719	34,708	231,843
	Итого за полдник:		300	10,881	11,001	48,37	351,133
	Итого за день:		1597,5	57,569	59,529	218,586	1743,98
	День 3						
	Завтрак						
405		Каша пшеничная с маслом	200/10	8,52	11,92	39,448	299,152
453		Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84
1024		Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93
		Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	103,9
	Итого за день:		20	1,000	0,251	11,0	4,000

	ИТОГО за завтрак:		520	18,572	18,671	91,728	605,772
	ОБЕД						
176							
572		Борщ с свежей капустой, с картофелем, с мясом	12,5/250	5,276	3,992	8,31	90,272
		Сосиска отварная	100	11	16,43	0,4	260,7
753		Макаронные изделия отварные с масл. слив. и доп гарниром	150/5/30	5,944	8,083	32,846	228,717
948		овощи свежие					
		Кисель п/я	200			22	90
		Хлеб ржаной	75	3,675	0,75	33,6	155,85
	Итого за обед:		822,5	25,895	29,255	97,156	825,539
	ПОЛДНИК						
929		Компот из св. фруктов	200	0,34	0,282	13,662	119,29
106		Выпечное изделие	100	10,541	10,719	34,708	231,843
	Итого за полдник		300	10,881	11,001	48,37	351,133
	Итого за день:		1642,5	55,348	58,927	237,254	1782,44
	День 4						
	Завтрак						
499		Запеканка из творога	180	18,008	24,763	24,0425	320,6
		Джем	30	0,121		19,697	79,272
1009		Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,94	60,56
		Хлеб ржаной	75	3,675	0,75	33,6	155,85
	Итого за завтрак:		500	22,004	25,513	92,2795	616,282
	ОБЕД						
213		Рассолыник с мясом	12,5/250	5,082	4,719	16,682	129,527
541		Котлеты рыбные	90	10,881	5,044	12,834	140,256
759		Картофельное пюре с масл. слив и доп гарниром /овощи	200/10/30	4,59	13,78	28,626	256,89
929		свежие/					
	Итого за обед:		200	0,34	0,282	13,662	119,29
	ПОЛДНИК		60	3,668	0,754	33,8	140,64
		Компот из св. фруктов	852,5	24,561	24,579	105,604	786,603
		Хлеб ржаной					
	Итого за обед:		100	0,9	0,2	8,1	37,8
948		Фрукт(апельсин)	200			22	90
		Кисель п/я					

	Выпечное изделие	100	10,541	10,719	34,708	231,843
	Итого за полдник	400	11,441	10,919	64,808	359,643
	Итого за день:	1752,5	58,006	61,011	262,692	1762,53
	День 5					
	Завтрак					
93	Каша «Дружба» молочная	200	5,28	5,76	30,075	214,59
41	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99,135
1009	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,94	60,56
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	62,34
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8
	ИТОГО за завтрак:	535	12,77	17,535	95,55	612,425
	ОБЕД					
215	Суп картофельный с рыбными консервами	12,5/250	4,04	8,673	19,335	171,537
658	Котлета мясная	90	14,461	11,156	12,105	206,668
773	Капуста тушеная с доп гарниром/св. овощи/	150/30	8,352	8,326	10,354	129,758
948	Кисель п/я	200			22	90
	Хлеб ржаной	90	4,41	0,9	40,32	187,02
	Итого за обед:	822,5	31,263	29,055	104,114	784,983
	ПОЛДНИК					
929	Компот из св. фруктов	200	0,34	0,282	13,662	119,29
106	Выпечное изделие	100	10,541	10,719	34,708	231,843
	Итого за полдник	300	10,881	11,001	48,37	351,133
	Итого за день:	1657,5	54,914	57,591	248,034	1748,54
	Неделя 2					
	День 1					
	Завтрак					
405	Каша вязкая овсяная	200	8,2	5,748	32,744	215,508
41	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
1024	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93
	Хлеб ржаной	90	4,41	0,9	40,32	187,02
	ИТОГО за завтрак:	500	13,99	15,298	91,594	561,618
	ОБЕД					

№ п/п	Суп молочный макаронный	250	6,368	3,885	21,9	148,037
и632	Гуляш куриный с рисом и доп гарниром/свежие овощи/	100/150/30	22,448	28,454	41,752	410,845
1024	Кисель п/я	200	0	0	22	90
01	Хлеб ржаной	75	3,675	0,75	33,6	155,85
	Итого за обед:	805	32,491	33,089	119,252	804,732
	ПОЛДНИК					
929	Компот из св. фруктов	200	0,34	0,282	13,662	119,29
106	Выпечное изделие	100	10,541	10,719	34,708	231,843
	Итого за полдник	300	10,881	11,001	48,37	351,133
	Итого за день:	1605	57,362	59,388	259,216	1717,48
	День 2					
	Завтрак					
572	Сосиска отварная	100	11	16,43	0,4	260,7
753	Макаронные изделия отварные	150	5,694	4,428	32,211	191,472
1009	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,94	60,56
11	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	15,68	72,73
	ИТОГО за завтрак:	500	18,644	21,208	63,231	585,462
	ОБЕД					
197	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом	12,5/250	4,624	4,526	7,197	88,018
668	Биточки мясные	90	14,461	11,156	12,105	206,668
744	Каша гречневая рассыпчатая с масл. слив. и доп гарниром /овощи свежие/	150/5/30	9,3	9,741	23,995	291,065
948	Кисель п/я	200			22	90
11	Хлеб ржаной	55	2,695	0,55	24,64	114,29
	Итого за обед:	792,5	31,08	25,973	89,937	790,041
	ПОЛДНИК					
929	Компот из св. фруктов	200	0,448	0,1	33,836	138,036
106	Выпечное изделие	100	10,541	10,719	34,708	231,843
	Итого за полдник	300	10,989	10,819	68,544	369,879
	Итого за день:	1592,5	60,713	58	221,712	1745,38
	День 3					
	Завтрак					
105	Каша рисовая	200	5,86	3,406	30,146	211,400

42	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
948	Сыр порц.	20	4,64	5,9	0	71,66
	Кисель п/я	200			22	90
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	83,12
	Хлеб пшеничный	40	2,444	0,502	22,4	93,76
	ИТОГО за завтрак:	510	14,984	17,548	101,596	616,118
	ОБЕД					
222	Суп картофельный гороховый, с мясом	12,5/250	7,16	5,767	22,27	187,607
298	Голубцы	90	13,96	15,336	3,84	151,751
773	Капуста тушеная с доп гарниром/св. овощи/	150/30	8,352	8,326	10,354	129,758
926	Компот из фруктов	200	0,158	5,132	27,738	157,772
	Хлеб ржаной	75	3,675	0,75	33,6	155,85
	Итого за обед:	807,5	33,305	35,311	97,802	782,738
	ПОЛДНИК					
1024	Фрукт (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
114	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93
	Выпечное изделие сдобное	50	10,607	6,49	18,75	199,203
	Итого за полдник	370	12,387	8,37	48,91	348,603
	Итого за день:	1687,5	60,676	61,229	248,308	1747,46
	День 4					
	Завтрак					
499	Запеканка из творога	180	18,008	24,763	24,0425	320,6
	Джем	30	0,121		19,697	79,272
1009	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,94	60,56
	Хлеб ржаной	75	3,675	0,75	33,6	155,85
	ИТОГО за завтрак:	500	22,004	25,513	92,2795	616,282
	ОБЕД					
215	Суп крестьянский с мясом	12,5/250	5,122	4,572	13,048	113,828
658	Котлета рубленая из птицы	90	9,04	8,34	11,27	224,457
753	Макаронные изделия отварные с масл. слив. и доп гарниром /овощи свежие/	150/5/30	5,944	8,083	32,846	228,717
1025	Какао с молоком	200	3,894	3,822	25,208	150,806
	Хлеб ржаной	65	2,195	0,25	22,22	111,11

	Итого за обед:		802,5	27,185	25,467	113,732	863,268
	ПОЛДНИК						
929		Компот из св. фруктов	200	0,34	0,282	13,662	119,29
106		Выпечное изделие	100	10,541	10,719	34,708	231,843
	Итого за полдник		300	10,881	11,001	48,37	351,133
	Итого за день:		1602,5	60,07	61,981	254,382	1830,68
	День 5						
	Завтрак						
405		Каша пшеничная	200	8,44	4,67	39,318	233,062
41		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
1024		Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93
		Хлеб пшеничный	90	5,499	1,132	50,4	210,96
	ИТОГО за завтрак:		500	15,319	14,452	108,248	603,112
	ОБЕД						
223		Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	12,5/250	6,318	4,284	20,17	144,508
517		Рыба тушеная с овощами и картофельным пюре и доп гарниром /овощи свежие/	90/200/30	19,158	29,701	30,034	380,915,6
926		Компот из св. фруктов	200	0,34	0,282	13,662	119,29
		Хлеб ржаной	90	4,41	0,85	38,08	176,63
	Итого за обед:		872,5	30,226	35,117	101,946	821,343
	ПОЛДНИК						
		Фрукт (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	75,6
1009		Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,94	60,56
114		Выпечное изделие сладкое	50	10,607	6,49	18,75	199,203
	Итого за полдник		465	12,607	6,89	49,89	335,363
	Итого за день:		1837,5	58,152	56,459	260,084	1759,82
	ИТОГО		16717,5	578,829	590,797	2464,61	17589,6
	Среднее значение за период:		1671,75	57,8829	59,0797	246,461	1758,96