

Согласовано:

Зам.Начальника ТО

Роспотребнадзора в Баргузинском

Районе З.В.Марактаев

Утверждаю:

Директор МОУ

«Мостовская ООШ»

Красиков Н.Л.



Примерное меню

Рационов дошкольного и школьного питания в осенне-зимний период. Возрастная категория

с 6 до 10 лет (начальная школа)

МОУ «Мостовская основная общеобразовательная школа»

| № | Наименование блюда | Выход, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---|-------------------------------------|-----------|---------------|--------|----------|--------------|
| | | | 1 день | | | |
| | Обед : | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 1,74 | 0,27 | 7,26 | 41,82 |
| 2 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 4,24 | 8,96 | 9,3 | 159,6 |
| 3 | Соус томатный | 50 | 1,23 | 3 | 9,77 | 71,21 |
| 4 | Хлеб | 50 | 4,5 | 2,4 | 29,2 | 140 |
| 5 | Компот из с/фруктов | 200 | 0,52 | 0 | 13,48 | 53,72 |
| 6 | Булочка в шоколадной глазури | 50 | 4 | 5 | 36 | 205 |
| | Итого за день | 750 | 16,23 | 766,23 | 105,01 | 671,35 |
| | | | 2 день | | | |
| | Обед : | | | | | |
| 1 | Борщ на мясном бульоне | 200 | 3,08 | 1,74 | 5,42 | 64,98 |
| 2 | Гуляш из говядины | 70 | 9 | 9,2 | 3,4 | 147,57 |
| 3 | Каша перловая | 100 | 4 | 3 | 32 | 169 |
| 4 | Хлеб | 50 | 4,5 | 2,4 | 29,2 | 140 |
| 5 | Компот из с/фруктов | 200 | 0,52 | 0 | 13,48 | 53,72 |
| 6 | Фрукты | 150 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 |
| | Итого за день | 570 | 19,82 | 589,82 | 94,28 | 596,29 |

| | Наименование блюда | Количество, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ценность ккал |
|---|-------------------------------------|----------------|---------------|--------|----------|---------------------|
| | | | 3 день | | | |
| | Обед: | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с макар. изделиями | 200 | 3,48 | 0,54 | 14,52 | 85,64 |
| | Каша рисовая | 100 | 4 | 4 | 36 | 195 |
| 2 | Соус | 20 | 1,11 | 3 | 8,03 | 53,12 |
| 3 | Поджарка из рыбы | 65 | 9,72 | 7,68 | 5,18 | 127,5 |
| 4 | Хлеб | 50 | 4,5 | 2,4 | 29,2 | 140 |
| 5 | Компот из с/фруктов | 200 | 0,52 | 0 | 13,48 | 53,72 |
| 6 | Бисквитный батончик | 50 | 4 | 15 | 50 | 255 |
| | Итого за день | 685 | 27,33 | 712,33 | 156,41 | 909,98 |
| | | | 4 день | | | |
| | Обед: | | | | | |
| 1 | Рассольник | 200 | 5,7 | 0,5 | 16,2 | 102,8 |
| 2 | "Петербургский" Голубцы ленивые | 60 | 6 | 3 | 5 | 73 |
| 3 | Соус томатный | 40 | 1,23 | 3 | 9,77 | 71,21 |
| 4 | Картофельное пюре | 200 | 2,17 | 3,12 | 5,36 | 82,6 |
| 5 | Хлеб | 50 | 4,5 | 2,4 | 29,2 | 140 |
| 6 | Чай с молоком | 200 | 2,2 | 1,6 | 2,326 | 32,36 |
| 7 | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 16,5 | 68 |
| | Итого за день | 950 | 22,1 | 13,62 | 84,356 | 569,97 |

| № | Наименование блюда | Выход, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность ккал |
|---|---------------------------------|-----------|---------------|--------|----------|----------------------|
| | | | 5 день | | | |
| | Обед: | | | | | |
| 1 | Суп картофельный | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81 |
| 2 | Макароны отварные с овощами | 170 | 49,58 | 1,18 | 33,12 | 145,03 |
| 3 | Сосиски вареные | 80 | 8,8 | 19,12 | 0,32 | 208,8 |
| 4 | Хлеб | 50 | 4,5 | 2,4 | 29,2 | 140 |
| 5 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 9,8 | 40 |
| 6 | Фрукты | 150 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 |
| | Итого за день | 850 | 66,55 | 916,55 | 101,95 | 700,83 |
| | Обед: | | 6 день | | | |
| 1 | Суп гороховый на мясном бульоне | 200 | 5,72 | 0,48 | 16,12 | 101,88 |
| 2 | Бефстроганов | 100 | 11,95 | 14,99 | 3,75 | 196,82 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,7 | 4,82 | 27,45 | 180,34 |
| 4 | Хлеб | 50 | 4,5 | 2,4 | 29,2 | 140 |
| 5 | Компот из с/фруктов | 200 | 0,52 | 0 | 13,48 | 53,72 |
| 6 | Конфеты | 40 | 1,2 | 7,9 | 17,8 | 147 |
| | Итого за день | 490 | 29,59 | 30,59 | 107,8 | 819,76 |

| | Наименование блюда | Взвешивание | Белок | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность ккал |
|---|------------------------------|-------------|--------|-------|----------|---------------------------------|
| | | | 7 день | | | |
| | Обед: | | | | | |
| 1 | Уха из консерв.рыбы | 200 | 9 | 6 | 25 | 188 |
| 2 | Жаркое по домашнему | 200 | 5,31 | 5,43 | 9,7 | 121,87 |
| 3 | Хлеб | 50 | 4,5 | 2,4 | 29,2 | 140 |
| 4 | Чай с молоком | 200 | 2,2 | 1,6 | 2,326 | 32,36 |
| 5 | Фрукты | 150 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 |
| | Итого за день | 800 | 22,81 | 15,83 | 82,426 | 568,23 |
| | | | 8 день | | | |
| | Обед: | | | | | |
| 1 | Свекольник на мясном бульоне | 200 | 1,87 | 0,85 | 5,09 | 36,41 |
| 2 | Печень тушеная в соусе | 100 | 11,43 | 15,75 | 2,51 | 197 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 100 | 49,58 | 1,18 | 33,12 | 145,03 |
| 4 | Хлеб | 50 | 4,5 | 2,4 | 29,2 | 140 |
| 5 | Фруктовый кисель | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 |
| | Итого за день | 650 | 54,08 | 20,18 | 87,92 | 578,44 |

| № | Наименование блюда | Выход, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ценность ккал |
|--------------|----------------------------|-----------|----------------|-------|----------|---------------------|
| Обед: | | | 9 день | | | |
| 1 | Щи на мясном бульоне | 200 | 1,68 | 1,34 | 7,38 | 49,32 |
| 2 | Каша гречневая | 100 | 5,7 | 4,82 | 27,45 | 180,34 |
| 3 | Соус томатный | 20 | 1,23 | 3 | 9,77 | 71,21 |
| 4 | Колбасные изделия отварные | 100 | 15,62 | 13,5 | 6,09 | 211,23 |
| 5 | Хлеб | 50 | 4,5 | 2,4 | 29,2 | 140 |
| 6 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 13,48 | 40 |
| 7 | Бисквитный батончик | 50 | 4 | 15 | 50 | 255 |
| | Итого за день | 720 | 32,73 | 40,06 | 143,37 | 947,1 |
| | | | 10 день | | | |
| Обед: | | | | | | |
| 1 | Суп рисовый с говядиной | 200 | 7,18 | 2,94 | 11,76 | 102,26 |
| 2 | "Харчо" | | | | | |
| 3 | Макаронник с | 145 | 14,38 | 14,87 | 15,5 | 249,51 |
| 4 | мясом | | | | | |
| 5 | Хлеб | 50 | 4,5 | 2,4 | 29,2 | 140 |
| 6 | Компот из с/фруктов | 200 | 0 | 0 | 13,48 | 40 |
| 7 | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 16,5 | 68 |
| | Итого за день | 795 | 26,36 | 20,21 | 86,44 | 599,77 |