

Согласовал:
Директор МОУ "Лицей № 6"

Е.В. Мальцева

с 01 сентября 2023 года

Утверждаю:
Директор ООО "Рацион питания"

Т.Г. Копцева

Приложение 1 к договору

Примерное рекомендованное меню, для организованного питания учащихся 2-ой смены в школах.

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп из овощей	200	1,7	6,24	7,8	100,2	99
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Зразы Школьные	90	12,6	12,3	20,8	242,1	101
	Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,6	29,12	142,7	309
	Свекла отварная	30	0,45	0,06	5,19	29,2	315
	Сок фруктовый(по яблочному)	200	1,00	0,00	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		710	24,65	24,3	108,25	737,45	

(лист 2)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с клецками и сметаной	210	4,8	7	19,4	154,3	108
	Биточки рыбные	90	11,2	8,1	14,5	268,5	324
	Пюре картофельное	120	3,0	8,6	20,4	155,8	312
	Огурцы свежие	30	0,35	0,05	0,95	6,0	71
	Компот из изюма	200	0,70	0,09	30	122,2	348
	Хлеб пшеничный й обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		710	24,31	24,4	110,07	829,5	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	3,2	4,08	4,0	74,4	92
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Кура тушенная в соусе сметанном с томатом	140	15,9	16,7	14,0	234,3	290
	Рис отварной	120	3,2	3,52	35,2	201,6	304
	Маринад овощной с томатом	30	0,6	2,73	3	37,68	463
	Напиток с витаминами "Витошка".	200	0	0	29	80	507
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		760	27,4	29,13	110,34	766,43	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3,2	4,00	14,4	107,2	102
	Гренки для супа	20	2	2,52	15	75	170
	Запеканка картофельная с мясом	200	14,5	17,9	35,74	358,3	226
	Икра свекольная	30	0,6	0,2	4,2	33,6	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,09	32	133	349
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		710	25,56	25,31	126,16	829,8	

(лист 5)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,12	8,8	92,0	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Гуляш из мяса свинины	100	13,0	15,6	27,0	262,0	260
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,2	5,67	29,6	195,2	302
	Морковь отварная	30	0,0	0,78	2,0	15,0	315
	Напиток лимонный	200	0,00	0,0	25,0	94,0	303
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		720	26,3	27,27	117,54	796,65	

(лист 6)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша домашняя с курой	200	3,0	3,98	8,0	84,0	156
	Жаркое по домашнему из свинины	200	9,60	11,8	31,2	296,0	259
	Зеленый горошек консервированный	20	1,6	0,0	1,1	8,4	157
	Напиток из плодов шиповника	200	1,00	0,28	21,0	88,0	388
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Ватрушка с повидлом	60	5,0	6,0	21,0	111	542
Итого за Обед		710	22,18	22,42	92,32	639,6	

(лист 7)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Солянка домашняя с курой	200	4,8	6,64	6,4	164,0	288
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Тефтели "Ежики" в молочном соусе	130	11,0	12,4	21,0	221,0	390
	Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,6	29,12	142,7	309
	Свекла отварная	30	0	0,6	5,0	29,0	315
	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	20,5	80,0	507
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		750	24,7	25,34	107,16	775,15	

(лист 8)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник Ленинградский	200	3,2	3,24	12	100,8	96
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Котлета мясная рубленая	90	13,32	9,63	23,4	234,4	268
	Пюре картофельное	100	2,5	7,2	17,0	129,9	312
	Капуста тушеная свежая	50	1,25	1,87	6,25	38,75	380
	Напиток лимонный	200	0	0	25,00	94,00	303
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		710	24,77	24,04	108,79	736,3	

(лист 9)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты	200	4,8	6,9	12	88,8	88
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Плов из свинины	200	14,4	16,4	43,2	418,4	265
	Икра свекольная	30	0,7	0,03	6,86	55,6	75
	Компот из изюма	200	0,70	0,09	30	122,2	348
	Яблоки свежие	150	1,0	0,6	7,0	71,0	338
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Итого за Обед		850	26,1	26,12	124,2	894,45	

(лист 10)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: четвёртый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,12	8,8	92,0	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Фрикадельки в соусе	105	9,24	10,33	10,0	180,0	280
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,2	5,67	29,6	195,2	302
	Маринад овощной с томатом	30	0,6	2,73	2,69	37,68	463
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,09	32	133	349
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		725	24,14	24,04	108,23	776,33	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3,2	4,00	14,4	107,2	102
	Гренки для супа	20	2,00	2,52	15,0	75,0	170
	Котлета Нежная	90	10,8	5,35	13,5	184,5	373
	Пюре картофельное	120	3,0	8,6	20,4	155,8	312
	Салат из квашеной капусты	30	1,00	3,9	3,00	28,00	45
	Напиток из плодов шиповника	200	1,00	0,28	21,00	88,00	388
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		720	25,3	25,3	112,1	761,2	

(лист 12)

Рацион: Школа 1-4 класс

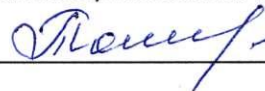
Неделя: 2

День: шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	210	2,0	2,7	11,0	104,0	118,01
	Запеканка картофельная с мясом	200	15,5	17,9	35,74	358,3	226
	Огурцы консервированные	30	0,24	0,04	0,51	3,0	70
	Напиток лимонный	200	0	0	25,00	94,00	303
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Пирожки сдобные печеные (расчёт по с капустой и яйцом)	50	2,6	1,6	22,06	120,4	406
Итого за Обед		720	22,62	22,48	109,11	750,2	
Итого за период			298,0	300,1	1334,3	9293,1	
Среднее значение за период			24,83	25,01	111,19	774,42	

* Все изменения в рекомендованном меню, фиксируются каждый месяц в ведомости по питанию.

Составил технолог ООО "Рацион питания"



Е.В. Толстых