

Двухнедельное
меню рациона
горячего питания
для учащихся 1-4
классов

Школа

МКОУ "Семгамахинская СОШ"

Отд./корп

День
1

понедельник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	1034,02	салат из капусты с горошком	60	5,3	52	3	4	8
	1 блюдо	214	суп чечевичный с овощами	250	8,2	127	2	3	5
	2 блюдо	286	котлеты из говядины	90	38,1	158	6	6	5
	гарнир	204	каша пшеничная рассыпчатая	150	4,8	220	6	6	25,00
	сладкое	399	сок фруктовый	200	16	110	0	25	10
	хлеб бел.	1	хлеб пшеничный	30	1,35	80	2	0	14
	хлеб черн.	2	хлеб цельнозерновой	20	0,9	52	1	0	7
	итого			800,00	74,65	799	20	44	74

День
2

вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	73	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,71	121	2	5	10
	2 блюдо	304	Плов из птицы	90	21	238	16	24	34
	гарнир	1037	Огурцы консервированные без уксуса	60	7,9	8	0	0	1,00
	сладкое	376	Компот из смеси сухофруктов	200	15,14	82	0	0	10
	хлеб бел.	1	хлеб пшеничный	30	1,35	80	2	0	14
	хлеб черн.	2	хлеб цельнозерновой	20	0,9	52	1	0	7
		368	Банан	100	18	96	2	1	21
	итого			750,00	71	677	24	31	97

День
3

среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо		борщ	250	10,15	110	2	4	12
	2 блюдо		гуляш из курицы	90	24,9	373	32	38	16
	гарнир		каша пшеничная	150	9	220	6	6	25
	сладкое		кисель	200	6,7	103	0	0	24
	хлеб бел.		хлеб белый	30	1,35	80	2	0	14
	хлеб черн.		хлеб цельнозерновой	20	0,9	52	1	0	7
			банан	100	18	96	2	1	21
	итого			840,00	71	1034	45	49	119

День
4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска		салат из свеклы с яблоком	60	3,8	85	3	4	7
	1 блюдо	214	суп гороховый	250	4,5	140	8	2	23
	2 блюдо	277	гуляш из говядины	90	35,1	162	12	9	7
	гарнир	168	каша гречневая рассыпчатая	150	9,35	166	8	8	34
	сладкое	368	какао с молоком	200	10	123	4	5	18
	хлеб бел.	1	хлеб белый	50	1,35	80	2		14
	хлеб черн.	2	хлеб цельнозерновой	20	0,9	52	1		7
		231	яблоко	100,00	6	47	0	0	10
					71	855	38	28	120

День
5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	45	винегрет овощной	100	8,64	190	2	6	8
	1 блюдо	140	суп с макаронными изделиями	250	9,07	160	3	7	11
	2 блюдо	56	гуляш из курицы	90	21,3	168	14	17	7
	гарнир	1037	макаронные изделия отварные с маслом	150	8,1	190	5	9	30,00
	сладкое	376	Компот из смеси сухофруктов	200	15,14	82	0	0	10

	хлеб бел.	1	хлеб пшеничный	30	1,35	80	2	0	14
	хлеб черн.	2	хлеб цельнозерновой	20	0,9	52	1	0	7
		231	яблоко	100	6,5	41	0	0	10
	итого			940,00	71	963	27	39	97

День
6

суббота

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	73	суп перловый	250	7,1	121	2	5	10
	2 блюдо	56	гуляш из говядины	90	34	373	32	38	16
	гарнир	168	каша гречневая рассыпчатая	150	8,15	166	8	8	34,00
	сладкое	376	компот из смеси сухофруктов	200	13	82	0	0	10
	хлеб бел.	1	хлеб пшеничный	30	1,35	80	2	0	14
	хлеб черн.	2	хлеб цельнозерновой	20	0,9	52	1	0	7
		368	яблоко	100	6,5	41	0	0	10
	итого			840,00	71	915	46	52	101

2 неделя

День
7

понедельник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	1038	помидоры свежие	100	18	24	1	0	4
	1 блюдо	140	суп с макаронными изделиями	250	7,85	160	3	7	11
	2 блюдо	56	гуляш из курицы	90	17,2	168	14	17	7
	гарнир	168	каша гречневая рассыпчатая	150	9,7	166	8	8	34,00
	сладкое	376	сок фруктовый	200	16	82	0	0	10
	хлеб бел.	1	хлеб пшеничный	30	1,35	80	2	0	14
	хлеб черн.	2	хлеб цельнозерновой	20	0,9	52	1	0	7
	итого			840,00	71	732	29	32	87

День
8

вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	1034,02	салат из свеклы с яблоком	60	3,8	85	3	4	8
	1 блюдо	214	суп гороховый	250	4,5	140	8	2	23
	2 блюдо	286	тефтели мясные	90	35,1	180	6	6	5
	гарнир	204	макаронные изделия отварные с маслом	150	9,35	190	5	9	30,00
	сладкое	399	сок фруктовый	200	16	1	0	25	10
	хлеб бел.	1	хлеб пшеничный	30	1,35	80	2	0	14
	хлеб черн.	2	хлеб цельнозерновой	20	0,9	52	1	0	7
	итого				800,00	71	728	25	46

День
9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	закуска	45	винегрет овощной	100	8,64	190	2	6	8	
	1 блюдо	140	суп с макаронными изделиями	250	9,07	160	3	7	11	
	2 блюдо	56	гуляш из курицы	90	21,3	168	14	17	7	
	гарнир	1037	макаронные изделия отварные с маслом	150	8,1	190	5	9	30,00	
	сладкое	376	Компот из смеси сухофруктов	200	15,14	82	0	0	10	
	хлеб бел.	1	хлеб пшеничный	30	1,35	80	2	0	14	
	хлеб черн.	2	хлеб цельнозерновой	20	0,9	52	1	0	7	
			231	яблоко	100	6,5	41	0	0	10
	итого				940,00	71	963	27	39	97

День
10

Обед	закуска	1034.2	салат из свеклы с яблоком	60	4	85	3	4	8
	1 блюдо	52	суп гороховый	250	7	140	8	2	23
	2 блюдо	56	гуляш из говядины	90	33	162	12	9	7
	гарнир	168	каша гречневая рассыпчатая	150	10	166	8	8	34,00
	сладкое	368	какао с молоком	200	7	123	4	5	18
	хлеб бел.	1	хлеб пшеничный	30	3	80	2	0	14
	хлеб черн.	2	хлеб цельнозерновой	20	1	52	1	0	7

