

Согласовано

Утверждено

БОУ «Гимназия» им А.Г.Артемяевой

ИП Бакулина Т.С.

Заведующая _____ /Юрисарова Ю.Г./

_____/Бакулина Т.С./

Меню приготавливаемых блюд завтраков и обедов 1-4 классов

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:понедельник | | |
|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20 | 20 | 4,6 | 5,9 | | 71,7 | 54-1з |
| | Каша вязкая молочная овсяная с курагой | 200 | 8,16 | 11,2 | 32,4 | 263,01 | 54-11к |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
| | ПРЯНИК 50, | 50 | 2,75 | 3,25 | 35 | 180,25 | пром |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 520 | 19,46 | 20,73 | 98,53 | 659,01 | |
| Обед | СУП ГОРОХОВЫЙ 250 | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,3 | 166,4 | 54-8с |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | пром. |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | 30 | 2 | 0,35 | 10 | 51,25 | пром. |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200 | 200 | 10,3 | 8,4 | 47,87 | 311,6 | 54-4г |
| | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 90 | 90 | 19,3 | 4,52 | 3,81 | 132,8 | 54-2м(К) |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| Итого за Обед | | 800 | 42,8 | 19,17 | 116,58 | 813,35 | |
| Итого за день | | 1 320 | 62,26 | 39,9 | 215,11 | 1472,36 | |

(лист 2)

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:вторник | | |
|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 210 | 210 | 7,42 | 6,86 | 45,92 | 275,52 | 54-1г |
| | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100 | 100 | 19,1 | 4,3 | 13,3 | 168,6 | 54-5м |
| | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30 | 30 | 1 | 0,7 | 2,7 | 21,2 | 54-3с |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 590 | 31,47 | 12,34 | 93,15 | 610,47 | |
| Обед | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200 | 200 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 | 54-7с |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | пром. |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | 30 | 2 | 0,35 | 10 | 51,25 | пром. |
| | КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90 П/Ф | 90 | 16,1 | 13,1 | 5,6 | 169,1 | П/ф |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180 | 180 | 3,7 | 6,4 | 23,8 | 167,2 | 54-11г |
| | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ л | 200 | 1,2 | 0,1 | 31,6 | 126 | 638-2004 Л |
| Итого за Обед | | 760 | 32,4 | 22,65 | 116 | 755,05 | |
| Итого за день | | 1 350 | 63,87 | 34,99 | 209,15 | 1365,52 | |

(лист 3)

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:среда | | |
|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ | 125 | 0,6 | 0,4 | 11 | 44 | пром. |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 53-19з |
| | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 200 | 200 | 8,33 | 10,12 | 37,64 | 275 | 54-6к |
| | КАКАО НА МОЛОКЕ | 200 | 3,8 | 3,4 | 24,6 | 134 | 14/10 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 585 | 16,58 | 21,5 | 97,97 | 636,35 | |
| Обед | | | | | | | |
| | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) 250 | 250 | 6,25 | 7,23 | 14,13 | 146,1 | 54-11с |
| | РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 250 | 250 | 26,13 | 8,75 | 22 | 271,75 | 54-22м |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0,21 | 0,08 | 11 | 50,57 | пром. |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | пром. |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | 30 | 2 | 0,35 | 10 | 51,25 | пром. |
| | ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60 | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,1 | пром. |
| Итого за Обед | | 850 | 40,29 | 22,21 | 91,23 | 731,37 | |
| Итого за день | | 1 435 | 56,87 | 43,71 | 189,2 | 1367,72 | |

(лист 4)

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:четверг | | |
|-------------------------|------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200 | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 | 54-11г |
| | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ 100 | 100 | 14,5 | 14,67 | 8 | 221,83 | 54-16м |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | ПЕЧЕНЬЕ 50 | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 207,9 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 600 | 26,35 | 27,05 | 102,73 | 759,58 | |
| Обед | | | | | | | |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250 | 250 | 5,9 | 7,2 | 17 | 156,9 | 54-3с |
| | ФРИКАДЕЛКИ П/Ф 100 | 100 | 3 | 2,33 | 0,89 | 36 | П/Ф |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 200 | 200 | 3,73 | 9,87 | 18,13 | 177,87 | 54-9г |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | пром. |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | 40 | 2,67 | 0,47 | 13,33 | 68,33 | пром. |
| | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 54-13хн |
| | ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 54-2з |
| Итого за Обед | | 910 | 21 | 20,67 | 95,55 | 653,5 | |
| Итого за день | | 1 510 | 47,35 | 47,72 | 198,28 | 1413,08 | |

(лист 5)

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:пятница | | |
|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО МОРКОВНАЯ 180 | 180 | 25,85 | 20,46 | 24,06 | 356,4 | 54-2т |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 | 54-4гн |
| | Повидло 50 | 50 | 0,38 | | 45 | 180,38 | пром. |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | ПЕЧЕНЬЕ 26 | 26 | 1,98 | 2,55 | 19,34 | 108,11 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 506 | 33,56 | 24,49 | 121,73 | 813,04 | |
| Обед | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 80 | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | 54-13з |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250 | 250 | 5,4 | 4,3 | 9,3 | 97,9 | 54-2с |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150 | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 54-1г |
| | КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ 100 | 100 | 14,1 | 5,7 | 4,4 | 126,4 | 54-25м |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | 40 | 2,67 | 0,47 | 13,33 | 68,33 | пром. |
| Итого за Обед | | 860 | 32,07 | 19,27 | 105,43 | 725,03 | |
| Итого за день | | 1 366 | 65,63 | 43,76 | 227,16 | 1538,07 | |

(лист 6)

Рацион: Неделя:2 День:понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20 | 20 | 4,6 | 5,9 | | 71,7 | 54-1з |
| | КАША "ДРУЖБА" гр 200 | 200 | 5 | 5,8 | 24,1 | 168,9 | 54-16к |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200 | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 54-23гн |
| | ПРЯНИК 50, | 50 | 2,75 | 3,25 | 35 | 180,25 | пром. |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 520 | 20 | 18,23 | 94,93 | 624,1 | |
| Обед | | | | | | | |
| | СУП ГОРОХОВЫЙ 250 | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,3 | 166,4 | 54-8с |
| | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ 100 | 100 | 14,5 | 14,67 | 8 | 221,83 | 54-16м |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150 | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 | 54-4г |
| | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30 | 30 | 1 | 0,7 | 2,7 | 21,2 | 54-3с |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | 30 | 2 | 0,35 | 10 | 51,25 | пром. |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
| | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 | 54-2хн |
| Итого за Обед | | 800 | 38,1 | 28,12 | 112,2 | 855,08 | |
| Итого за день | | 1 320 | 58,1 | 46,35 | 207,13 | 1479,18 | |

(лист 7)

| Рацион: | | Неделя:2 | | День:вторник | | | |
|-------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|--------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ 80 | 80 | 0,93 | 0,13 | 3,07 | 17,07 | 54-3з |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн |
| | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 250 | 250 | 34,04 | 10,11 | 41,53 | 393,29 | 54-12м |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 580 | 38,92 | 10,72 | 75,83 | 555,51 | |
| Обед | | | | | | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 250 | 250 | 2,18 | 6,11 | 16,63 | 131,25 | 54-6с |
| | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 90 | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 | 54-5м |
| | РИС ОТВАРНОЙ 150 | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,45 | 203,55 | 54-6г |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | 30 | 2 | 0,35 | 10 | 51,25 | пром. |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| Итого за Обед | | 760 | 28,48 | 15,46 | 114,58 | 712,65 | |
| Итого за день | | 1 340 | 67,4 | 26,18 | 190,41 | 1268,16 | |

(лист 8)

| Рацион: | | Неделя:2 | | День:среда | | | |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200 | 200 | 16,93 | 24 | 4,4 | 300,67 | 54-1о |
| | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ 60 | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 54-20з |
| | КАКАО НА МОЛОКЕ | 200 | 3,8 | 3,4 | 24,6 | 134 | 14/10 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | 35 | 2,68 | 0,23 | 17,27 | 82,02 | пром. |
| | ПРЯНИК 50, | 50 | 2,75 | 3,25 | 35 | 180,25 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 545 | 27,86 | 30,98 | 84,77 | 719,04 | |
| Обед | | | | | | | |
| | ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60 | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,1 | пром. |
| | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (рис) 200 | 200 | 5 | 5,78 | 11,3 | 116,88 | 54-11с |
| | ГОРОШНИЦА 150 | 150 | 14,48 | 1,28 | 33,83 | 204,83 | 54-21г |
| | КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ 100 | 100 | 17,11 | 19,67 | | 245,78 | 159 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | 30 | 2 | 0,35 | 10 | 51,25 | пром. |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45 | 45 | 3,38 | 0,34 | 22,16 | 105,53 | пром. |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0,21 | 0,08 | 11 | 50,57 | пром. |
| Итого за Обед | | 785 | 43,28 | 32,8 | 92,89 | 845,94 | |
| Итого за день | | 1 330 | 71,14 | 63,78 | 177,66 | 1564,98 | |

(лист 9)

| Рацион: | | Неделя:2 | | День:четверг | | | |
|----------------|--------------------|-----------|------------------|--------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 53-19з |
| | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 50 | 50 | 3,85 | 1,2 | 26,67 | 133 | пром. |
| | Каша вязкая молочная пшеничная с курагой | 200 | 9,36 | 10,46 | 43,91 | 307,18 | 54-15к |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 | 54-4гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 510 | 18,66 | 20,34 | 104,01 | 674,43 | |
| Обед | | | | | | | |
| | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 250 | 250 | 2,2 | 5,3 | 13,4 | 110,4 | 54-18с |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150 | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 54-1г |
| | КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ 90 | 90 | 12,69 | 5,13 | 3,96 | 113,76 | 54-25м |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | 30 | 2 | 0,35 | 10 | 51,25 | пром. |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 | 342 |
| | ПЕЧЕНЬЕ 50 | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 207,9 | пром |
| Итого за Обед | | 810 | 29,19 | 21,08 | 144,96 | 888,91 | |
| Итого за день | | 1 320 | 47,85 | 41,42 | 248,97 | 1563,34 | |

(лист 10)

Рацион:

Неделя:2

День:пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|--|---------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 5 | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33,05 | 53-19з |
| | ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ 250 | 250 | 28 | 14 | 36,9 | 386 | 72,03 |
| | ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ | 200 | 0,24 | 0,08 | 7,49 | 31,6 | 54-46гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | Повидло 30 | 30 | 0,23 | | 27 | 108,23 | пром |
| Итого за Завтрак | | 535 | 32,27 | 18,06 | 96,07 | 676,13 | |
| Обед | | | | | | | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250 | 250 | 5,4 | 4,3 | 9,3 | 97,9 | 54-2с |
| | РИС ОТВАРНОЙ 150 | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,45 | 203,55 | 54-6г |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | 30 | 2 | 0,35 | 10 | 51,25 | пром. |
| | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100 | 100 | 19,1 | 4,3 | 13,3 | 168,6 | 54-5м |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| Итого за Обед | | 780 | 34,35 | 14,13 | 113,48 | 719,55 | |
| Итого за день | | 1 315 | 66,62 | 32,19 | 209,55 | 1395,68 | |
| Итого за период | | 13 636 | 609,08 | 417,71 | 2059,84 | 14406,38 | |
| Среднее значение за период | | | 60,9 | 41,8 | 206 | 1440,6 | |