

Утверждаю: директор МБОУ «Турлатовская СШ»

Рязанского муниципального района

С.А. Тепляков



Примерное десятидневное меню трёхразового питания (завтраков, обедов и полдников) учащихся 1 – 4 классов в МБОУ «Турлатовская средняя школа» муниципального образования – Рязанский муниципальный район Рязанской области

МБОУ "Турлатовская
СШ"

2 - день вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Фрукт	100	38	0,800	0,200	7,500
		ТК	Каша овсяная	160	170,42	4,8	6,64	22,82
		382	Какао с молоком	180	100,1	3,58	2,85	14,71
			Сыр (порция)	15	54,6	3,48	4,43	
		ПР	Хлеб пшеничный	40	94,00	3,16	0,4	19,32
			Итого:		495			
Обед	1 блюдо		Рассольник	250	117	4	5	14
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150	202	7	5	31
	2 блюдо	99	Печень куриная тушеная	80	212,25	20,49	11,16	2,57
			Салат из квашенной капусты	60	36,20	0,79	2,00	36,24
	фрукт	ПР	Яблоко	100	56,40	0,48	0,36	12,36
	Напиток		Кисель	200	114,6	0,16	0,2	27,88
		ПР	Хлеб ржаной	50	143,02	4,34	0,7	33,7
полдник								
	напиток	ТК	Сок фруктовый	200	44			
	кон.издели	ПР	Пряник	50	350	3,5	2,5	76
					394			

МБОУ "Турлатовская
СШ"

4-день четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		ПР	Фрукт свежий (яблоко)	180	85	0,72	0,72	17,6
		243	Запеканка из творога	150	309,1	18,90	12,70	28,64
		379	Кофейный напиток с молоком с низким содержанием сахара	180	89	2,65	2,28	14
		ПР	Хлеб пшеничный	40	94,00	3,16	0,40	19,32
			Йогурт	95	108,00	4,80	1,80	17,,2
					645	685,13	30	18
			Итого:					
Обед	1 блюдо	ТК	Борщ со сметаной	250	340	11,70	30,01	3,2
		302	Пюре картофельное	150	243,75	8,6	6,09	38,64
	2 блюдо		Тефтели в сметанном соусе	100	110,4	0,1		29,2
		ПР	Салат из квашенной капусты	60	7,2	0,42	0,06	1,14
	напиток		Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15,00
		ПР	Хлеб ржаной	63	143,02	4,34	0,7	33,7
			Фрукт	100	56,4	0,48	0,36	12
полдник	напиток		Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15,00
			Конфета	50	270	5	31	59

МБОУ "Турлатовская
СШ"

5-день пятница

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		15	Масло сливочное (порциями)	10	66,1	0,08	7,3	0,13
		ТК	Биточек куриный	120	132	13,30	4,84	9
		ТК	Макароны отварные	150	209	5,8	4,3	36,7
		382	Чай с сахаром	180	43,46	0,25	0,03	10,23
		ПР	Хлеб пшеничный	40	94,00	3,16	0,400	19,32
			Итого:	500	544,39	23	17	75,21
Обед	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом и курицей	250	165,75	7,19	6,47	16,535
	2 блюдо	ТК	Гуляш из говядины	80	142	9,76	6,21	11,8
	гарнир	ТК	Рис отварной	150	210	3,65	5,37	36,38
	овощи	ТК	Огурец свежий	60	23,0	0,8		3,20
	фрукт	ПР	Фрукт свежий (апельсин)	100	56,4	0,48	0,36	12,36
	напиток	376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15,00
		ПР	Хлеб ржаной	63	143,02	4,34	0,7	33,7
				Итого:		800,27		
полдник	напиток	ПР	Йогурт	95	78	2,88	2,48	11,04
	кон.издели	ПР	Печенье	20	315,14	2,06	13,02	47,43
					393,14			
			Итого:					

МБОУ "Турлатовская
СШ"

9-день четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Фрукт свежий (яблоко)	100	38	0,80	0,20	7,5
			Йогурт	95	108	4,800	1,800	17
			Запеканка из творога	150	304	19,14	13,80	25
			Кофейный напиток на молоке	180	89,46	2,65	2,28	14,42
			Хлеб пшеничный	40	94,00	3,16	0,4	19,32
			Итого:	565	633,20	31	18	83,09
Обед	1 блюдо	88	Суп с макаронными изделиями	250	107,25	3,47	6,15	7,90
	2 блюдо	229	Пюре картофельное	200	105	9,75	4,95	3,8
			Сельдь (порционно)	50	275,7	3,73	12,62	36,81
	напиток	ТК	Чай с сахаром	200	110,4	0,1	0,1	29,2
	Салат	71	Салат из квашенной капусты	60	6	0,12	0,06	1,02
		ПР	Хлеб ржаной	63	143,02	4,34	0,7	33,7
			Итого:		747,4			
Полдник	напиток	ТК	Чай с сахаром	200	110,4	0,1		29,2
	кон.изд		Зефир	50	340	0,5		85
			Итого:		450,4			

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак для 1кл-4 кл			Филе куриное тушенное	100	158,3	14,31	10,38	1,91	
			Чай с сахаром	180	43,46	0,25	0,030	10,23	
			Хлеб пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	
			Рис отварной	150	212,87	3,82	4,2	40,03	
			Итого:		470	508,60	22	15	71,49
Обед	1 блюдо	96	Суп гороховый с картофелем и курицей	250	124,75	3,72	6,30	11,98	
	2 блюдо	294	Котлета говяжья	80	229	13,89	9,71	12,9	
		312	Каша гречневая рассыпчатая	150	137,25	3,06	4,8	20,44	
	Напиток	388	Чай с сахаром	200	88,20	0,68	0,28	20,76	
	овощи	71	Огурец свежий	60	13,2	0,66	0,12	13,2	
			Фрукт	100	38	0,8	0,2	7,5	
		ПР		Хлеб ржаной	63	143,02	4,34	0,7	33,7
			Итого:			773,2			
полдник	напиток	ПР	Йогурт	100	97,5	3,6	3,1	13,8	
	кон.изд	ПР	Пряник	50	170				
		Итого:			267,5				