

Примерное меню приготовления блюд для учащихся 1-4 классов

Рацион: школа 1-4 кл 2022/2023

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	18,22	10,59	38,68	355,8	97
	Тост с джемом	30\80	0,138		28,92	72,875	912
	Чай с лимоном	200\7	0,26	0,06	10,27	39,57	198
Итого за Завтрак		517	18,618	10,65	77,87	468,245	
Обед	Овощи свежие порц	60	0,39	0,03	2,16	10,2	10
	Суп гороховый с мясными фрикадельками	200\30	12,127	18,583	20,25	202,17	401
	Биточки рубленные из птицы паровые.	60	0,42	4,9	5,71	218,7	543
	Спагетти отварные	150	5,58	4,8	41,3	191	373
	Соус томатный	30	0,585	1,245	4,98	33,615	285
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Напиток клюквенный	200	0,13		24,9	96,26	213
	Итого за Обед		870	29,272	30,998	159,58	1041,345
Полдник	булочка с маком	60	6	3,24	34,56	292	635
	Кисломолочный продукт	200	14,2	13,75	16,15	188,5	528
Итого за Полдник		260	20,2	16,99	50,71	480,5	
Итого за день		1 647	68,09	58,638	288,16	1990,09	

Рацион: школа 1-4 кл 2022/2023

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	150	25,83	18,11	20,17	352,24	345
	Соус шоколадный	30	0,708	3,5	13,536	57,924	914
	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,9	15,38	103,8	204
	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	211,2	383
	Итого за Завтрак	600	34,038	26,61	95,286	725,164	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	1,043	3,092	3,674	47,169	726
	Борщ с капустой, картофелем, курицей со сметаной	200	5,85	19,41	11,91	162,85	49,06
	Филе куриное запеченое с сыром	90	21,51	38,726	0,81	439,161	543
	Картофельное пюре	150	3,34	5,4	40,1	152,65	226
	Компот из свежемороженой вишни	200	0,24	0,06	23,14	90,4	216
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Итого за Обед	840	42,023	68,128	139,914	1181,63	
Полдник	Слойка	150	5,438	16,688	42,469	346,875	776
	Напиток из шиповника	200	0,22		19,43	76	354
	Итого за Полдник	350	5,658	16,688	61,899	422,875	
Итого за день	1 790	81,719	111,426	297,099	2329,669		

Рацион: школа 1-4 кл 2022/2023

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Детский завтрак с молоком	50/150	5,75	4,9	20,3	287	852
	Бутерброд горячий "Загорка"	60	6,5	6,875	14,875	246,25	864
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,1	197
	Итого за Завтрак	460	12,45	11,825	50,185	589,35	
Обед	Салат из сладкой кукурузы с маслом	60	1,764	3,084	4,896	53,976	730
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, зеленью	200	12,696	18,688	9,344	248,264	46
	Макаронник с мясом	160	20,136	26,016	37,208	361,264	657
	Соус молочный	50	1,125	3,992	5,028	45,25	236
	Сок	200	1,5		38,1	165	789
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Итого за Обед	810	47,261	53,22	154,856	1163,154	
Полдник	Бисквитная полоска с повидлом	80	6	3,977	51,086	352,469	916
	Кисель из свежемороженой клубники	200	0,17	0,04	29,24	112,11	217
	Итого за Полдник	280	6,17	4,017	80,326	464,579	
Итого за день		1 550	65,881	69,062	285,367	2217,083	

Рацион: школа 1-4 кл 2022/2023

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники с картофелем (или вишней)	150\10	6,568	7,789	38,211	230,526	1164
	Чай зеленый с сахаром	200			14,97	56,1	197
	Шоколад	20	4,84	3,504	15,584	110	858
	Итого за Завтрак	380	11,408	11,293	68,765	396,626	
Обед	Салат из капусты со сладким перцем	60	0,8	3,1	2,5	41	108
	Рассольник ленинградский	200	10,92	13,992	24,48	206,432	56
	жаркое по-домашнему	150	16,9	16,1	18,62	366	367
	Компот из сухофруктов	200	0,22		29,43	76	671
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Итого за Обед			38,88	34,632	135,31	978,832
Полдник	Печенье песочное	50	3,38	11,57	39,44	327,85	687
	Чай фруктовый	200	0,2	0,05	14,62	55,8	203
			3,58	11,62	54,06	383,65	
Итого за Полдник	день	1 440	53,868	57,545	258,135	1759,108	

Рацион: школа 1-4 кл 2022/2023

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пицца школьная	150	12,9	13,05	124,05	367,5	690
	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	211,2	383
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,1	197
		570	16,4	14,2	185,26	634,8	
Итого за Завтрак							
Обед	Винегрет овощной	60	0,9	7,296	5,388	91,2	32
	Бульон с яйцом и курицей	200	30,2	11,9	10,2	232	863
	Филе куриное припущенное	75	25,995	31,68	6,105	413,955	844
	Рис припущенный	150	3,765	11,175	39,555	263,88	232
	Компот из кураги	200	1,3		33,71	133,3	211
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	825	72,2	63,491	146,238	1423,735		
Итого за Обед							
Полдник	Кондитерское изделие	50	1,14	0,12	7,29	35,7	332,04
	Сок 200 гр	200	1		25,4	110	788
Итого за Полдник		250	2,14	0,12	32,69	145,7	
Итого за день		1 645	90,74	77,811	364,188	2204,235	

Рацион: школа 1-4 кл 2022/2023

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200\5	7,831	16,704	37,351	232,05	617
	Сыр порц	30	7,02	9		111,3	5
	Батон	30	2,22	0,87	15,42	75	278
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,1	197
		465	17,271	26,624	67,781	474,45	
Итого за Завтрак							
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,48	3,9	276
	Щи по-уральски	200	12,19	10,49	30,55	268,6	46
	Котлета "Самарская аппетитка"	50	10,8	19,1	13,8	240	
	Картофельное пюре	150	3,34	5,4	40,1	352,65	226
	Напиток клюквенный	200	0,13		24,9	96,26	213
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	770	36,74	36,46	170,11	1250,81		
Итого за Обед							
Полдник	Ватрушка с повидлом	75	4,24	1,82	50,58	222,78	398
	Кисломолочный продукт	200	14,2	13,75	16,15	188,5	528
Итого за Полдник	полдник	275	9,84	15,57	58,78	411,28	
Итого за Полдник	день	1 510	63,851	78,654	296,671	2136,54	

Рацион: школа 1-4 кл 2022/2023

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет	105	2,843	13,043	2,229	237,229	678
	Сосиска отварная	60	6,6	14,34	1,96	259,6	795
	Какао "Несквик"	200	2,329	2,008	19,92	107,631	403
	Батон	80	5,92	2,32	41,12	200	278
		490	17,692	31,711	65,229	804,46	
Итого за Завтрак							
Обед	Салат из свеклы	60	1,32	3	5,88	56,4	78
	Суп картофельный с рыбой	200	10,35	12,99	33,36	256,5	361
	Гуляш из говядины	50/50	15,7	15,9	3,1	318	578
	Спагетти отварные	150	5,58	4,8	31,3	291	373
	Сок 200 гр	200	1		25,4	110	788
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	900	43,99	38,13	159,32	1321,3		
Итого за Обед							
Полдник	песочная полоска с повидлом	50	3,2	10,1	33,82	330,85	449
	Чай зеленый с лимоном	200/7	0,06	0,01	15,22	58,27	576
Итого за Полдник	полдник	257	3,26	10,11	49,04	389,12	
Итого за Полдник	день	1 647	64,942	79,951	273,589	2514,88	

Рацион: школа 1-4 кл 2022/2023

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блины	100/10	9,5	7,2	47	320	552
	Молоко сгущенное	30	14,2	13,75	16,15	188,5	896
	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	211,2	383
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,1	197
		560	15,1	10,72	124,36	775,8	
Итого за Завтрак							
Обед	Салат "Ароматный"	60	0,792	4,956	2,232	56,472	712
	Суп картофельный с клецками и курицей	200	8,74	10,77	20,22	208,13	392
	Чахохбили	75/75	26,8	26,6	7,6	377	412
	булгур с маслом	150	15	6,96	30	227	306
	Компот из свежеморож. ч/смородины.	200	0,2	0,08	21,42	83,6	216
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	935	60,442	49,586	132,422	1235,282		
Итого за Обед							
Полдник	манник	70	3,22	4,21	29,79	129,83	291
	Активель	200	5,2	5	23,4	160	288
Итого за Полдник	полник	270	8,42	9,21	53,19	289,83	
Итого за Полдник	день	1 765	83,962	69,516	309,972	2300,912	

Рацион: школа 1-4 кл 2022/2023

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творожок	150	32	7	210	204	342
	Горячий бутерброд с сыром, колбасными изделиями.	80	13,75	15	29,792	308,333	573
	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,9	15,38	103,8	204
		475	49,95	25,9	255,172	616,133	
Итого за Завтрак							
Обед	Помидоры порц	50	0,3		1,45	7	0,05
	Бульон с куриными фрикадельками и гренками	200/35	7,61	9,55	10,89	201,81	863
	Котлета куриная	50	8,37	11,5	8,77	271,3	388
	Рагу овощное	180	3,73	8,81	24,31	187,61	129
	Компот из сухофруктов	200	0,22		19,43	76	671
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	820	31,4	32,52	134,46	1033,12		
Итого за Обед							
Полдник	Сахаринка	50	4,64	17,451	58,955	396,587	768
	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	10,27	39,57	198
Итого за Полдник	полдник	287	4,9	17,511	69,225	436,157	
Итого за Полдник	день	1 582	86,25	75,931	458,857	2085,41	

Рацион: школа 1-4 кл 2022/2023

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Курник с курицей с картофелем	120	20,15	21,313	44,363	437,525	502
	Шоколад	20	6,05	4,38	6,98	95	858
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,1	197
		375	26,4	25,743	66,353	588,625	
Итого за Завтрак							
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор с маслом.	50	0,37	10,1	1,2	28,73	745
	Сыр порциями	10	2,34	8,9		37,1	5
	Борщ с капустой, картофелем, курицей со сметаной	200	5,85	9,41	11,91	262,85	490
	Птица тушенная с овощами	75	7,457	33,3	5,786	404	438
	Рис припущенный	150	2,51	7,45	26,37	175,92	232
	Компот из свежеморож. ягод	200	0,39	0,12	24,24	97	216
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	775	28,957	70,72	129,786	1295		
Итого за Обед							
Полдник	Рулет Бисквитный	80	48,8	3,6	45,76	354,4	919
	Сок 200 гр	200	1		25,4	110	788
Итого за Полдник		280	49,8	3,6	71,16	364,4	
Итого за день		1 430	105,157	100,063	267,299	2248,025	

Рацион: школа 1-4 кл 2022/2023

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5,44	5,4	37,12	292	369
	Масло сливочное шоколадное	10	0,13	7,25	0,09	166,1	102
	Батон .	60	4,44	1,74	30,84	150	486
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,1	197
		470	10,21	14,44	83,06	664,2	
Итого за Завтрак							
Обед	Овощи свежие порц	60	0,39	0,03	8,16	10,2	10
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	7,76	9,34	16,83	151,66	460
	говядина в сочке	50	16,9	18,8	1,6	343	366
	Макароны отварные	150	5,525	4,8	31,9	207,35	300
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Напиток из шиповника	200	0,22		19,43	76	354
	800	40,835	34,41	138,2	1077,61		
Итого за Обед							
Полдник	Корж молочный	75	5,45	8,43	55,19	304,34	456
	Кисломолочный продукт	200	5,6	5	8,2	118	528
Итого за Полдник		275	11,05	13,43	63,39	422,34	
Итого за Полдник		1 545	62,095	62,28	284,65	2164,15	

Рацион: школа 1-4 кл 2022/2023

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булочка Домашняя	50	3,74	5,91	50,89	283,12	493
	Ветчина	30	3,66	8,4		160,3	565
	Сыр	20	4,68	6		74,2	894
	Огурец	15	0,105		0,27	1,5	674
	Чай зеленый с лимоном	200/7	0,06	0,01	15,22	58,27	576
	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	211,2	383
		542	15,545	21,42	112,58	788,59	
Итого за Завтрак							
Обед	салат школьные годы	50	1,5	10,1	4,4	115	36
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200\30	9,862	10,498	20,442	184,377	69
	Филе куриное запеченное	75	21,52	25,36	4,24	331,4	353
	Каша гречневая вязкая	150	4,92	8,24	25,93	189,98	230,48
	Компот из свежемороженой вишни	200	0,24	0,06	23,14	90,4	216
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	845	45,427	55,698	138,432	1200,557		
Полдник	Кондитерское изделие	60	1,368	1,144	28,748	42,84	332,04
	Кисель из свежемороженой вишни	200	0,17	0,04	29,24	112,11	217
Итого за Полдник		260	1,538	1,184	57,988	154,95	
Итого за день		1 647	62,51	78,302	309	2144,097	

Рацион: школа 1-4 кл 2022/2023

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Крем творожный	150	16,5	7,5	30	353,5	644
	Сыр порц	20	4,68	6		74,2	50
	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,9	15,38	203,8	204
	Батон .	50	3,7	1,45	25,7	125	486
	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	211,2	383
		640	32,38	19,95	117,28	967,7	
Итого за Завтрак							
Обед	Салат из свеклы с черносливом, грецкими орехами и чесноком	50	0,74	4,16	6,71	66,3	748,01
	Суп из овощей с курицей	200	7,63	10,08	8,84	162,28	58
	Запеканка картофельная с мясом	180	22,366	26,199	43,885	491,295	179
	Сок 200 гр	200	1		25,4	110	788
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
		790	37,556	43,399	148,715	1168,995	
Итого за Обед							
Полдник	Слойка	160	5,8	17,8	45,3	370	776
	напиток из шиповника	200	0,2	0,05	14,62	55,8	203
Итого за Полдник	полник	310	12,3	8,81	28,58	245,8	
Итого за Полдник	день	1 740	82,236	72,159	294,575	2382,495	

Рацион: школа 1-4 кл 2022/2023

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики с повидлом	155	13,492	14,88	91,258	492,029	1 031,00
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,1	197
	Шоколад	20	6,05	4,38	6,98	95	858
		380	19,742	19,31	113,248	643,129	
Итого за Завтрак							
Обед	Салат из моркови с чесноком	50	0,76	2,53	3,78	41,81	400
	Свекольник со сметаной и зеленью	200/10	3	11,6	12,29	212	771
	Фрикадельки из кур	60	12,45	15,19	8,76	219,58	847
	Соус сметанный с томатом	50	0,85	5,25	3,64	156,3	798
	булгур с маслом	150	7,75	7,91	42,45	361,1	21
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Компот из сухофруктов	200	1,886		123,771	491,143	210
	850	41,366	42,4	251,521	1230,47		
Итого за Обед							
Полдник	Сочник с творогом	75	12,1	8,76	13,96	190	858
	Активель	100	2,6	2,5	11,7	180	288
Итого за Полдник	полдник	170	7,885	8,497	65,612	370	
Итого за Полдник	день	1 400	68,993	70,207	430,381	2243,599	

Рацион: школа 1-4 кл 2022/2023

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сосиска в тесте	100	10,98	16,61	51,84	412,29	794
	Какао "Несквик"	200	2,329	2,008	19,92	107,631	403
	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	211,2	383
		520	16,609	19,718	117,96	731,121	
Итого за Завтрак							
Обед	Овощи свежие	60	0,39	0,03	2,16	10,2	1
	Суп лапша с зеленью и курицей	200	12,64	13,44	21,04	285,6	357
	Филе куриное на пару	60	18,396	22,92	4,8	299,352	844
	Картофельное пюре	100	2,227	8	37,5	101,767	226
	Капуста тушеная	75	1,815	10,73	8,228	63,285	233
	Компот из сухофруктов	200	0,22		19,43	76	671
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	835	45,728	56,56	153,438	1125,604		
Итого за Обед							
Полдник	Кондитерское изделие	50	2,14	1,12	7,29	135,7	332
	Сок	200	1		25,4	110	38
Итого за Полдник		250	3,14	1,12	32,69	145,7	
Итого за день		1 605	65,477	77,398	304,088	2002,425	

Рацион: школа 1-4 кл 2022/2023

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом и ягодами	200\25\5	9,672	15,019	60,617	404,041	94
	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	90,1	10
	Батон	50	3,7	1,45	25,7	125	278
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,1	197
		490	13,702	23,769	101,417	675,241	
Итого за Завтрак							
Обед	Овощная нарезка порц	60	0,39	0,03	2,16	10,2	11
	Борщ с мясом, картофелем, фасолью и сметаной	200	3,92	14,64	22,48	207,2	491
	Голень запеченная	75	28,13	15,2	0,8	281,33	293
	Картофельное пюре	150	3,34	9,13	40,1	252,65	226
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Компот из свежеморож. клубники	200	0,24	0,06	23,14	90,4	216
	825	46,06	40,5	148,96	1131,18		
Итого за Обед							
Полдник	Плюшка московская.	50	4,55	4,75	50,14	273,44	696
	Кисломолочный продукт	200	5,6	5	8,2	218	528,05
Итого за Полдник	полдник	250	10,15	9,75	58,34	491,44	
Итого за Полдник	день	1 565	69,912	74,019	308,717	2297,861	

Рацион: школа 1-4 кл 2022/2023

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Мюсли с молоком или йогуртом	200	14,2	13,75	26,15	188,5	852
	Горячий бутерброд с сыром, колбасными изделиями	80	9,075	19,9	29,663	303,5	572
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,1	197
		510	23,475	33,7	70,823	548,1	
Итого за Завтрак							
Обед	Салат пикантный	60	3,48	7,68	11,68	90,6	120
	Суп картофельный с вермишелью и курицей	200\20	7,161	10,677	19,448	216,804	71
	Биточки "Школьник"	60	12,48	15,32	4,92	225,2	924
	Каша гречневая вязкая	150	4,92	8,24	25,93	189,98	230
	Сок 200 гр	200	1		25,4	110	788
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	830	39,081	43,357	147,658	1121,984		
Итого за Обед							
Полдник	Слойка	160	5,8	17,8	55,3	370	776
	Напиток из кураги	200	1,04		30,96	121,6	670
Итого за Полдник	полдник	360	6,84	17,8	86,26	491,6	
Итого за Полдник	день	1 700	69,396	94,857	304,741	2161,684	

Рацион: школа 1-4 кл 2022/2023

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные	150	5,525	10,1	39,525	207,35	300
	Сардельки отварные	80	7,6	13,6	11,52	358,4	766
	Какао "Несквик"	200	2,329	2,008	19,92	207,631	403
	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	311,2	383
		650	18,754	26,808	117,165	1084,581	
Итого за Завтрак							
Обед	салат картофельный с зеленым горошком	60	1	3,1	15,4	94	68
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, зеленью	200/10	15,891	10,222	29,314	173,094	46
	Плов из индейки	150/50	27,3	25,8	27,7	422	394
	Компот из сухофруктов	200	0,22		19,43	76	671
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	810	54,451	40,562	152,124	1054,494		
Итого за Обед							
Полдник	песочный уголок	50	5,13	15	35	393	922,01
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,1	197
Итого за Полдник	полдник	250	5,33	15,05	50,01	449,1	
Итого за Полдник	день	1 710	78,535	82,42	319,299	2588,175	

Рацион: школа 1-4 кл 2022/2023

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники ленивые с маслом	150\10	24,563	22,016	34,077	490,861	117,04
	Молоко сгущенное	30	2,1	2,37	5,85	150,5	896
	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	10,27	39,57	198
	Сыр порц	20	4,68	6		74,2	5
	Батон	30	2,22	0,87	15,42	75	278
		447	33,823	31,316	65,617	830,131	
Итого за Завтрак							
Обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	41
	Суп картофельный с фасолью	200	6,408	3,4	35,28	210,96	63
	Шницель из говядины	60	24,5	15	4,2	294	853
	Картофель запеченный	170	4,88	8,94	53,63	141,81	602
	Компот из свежеморож. клубники	200	0,24	0,06	23,14	90,4	216
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
		830	47,208	34,18	181,15	1097,97	
Итого за Обед							
Полдник	кокосовое печенье	50	1,14	0,12	27,29	135,7	332
	Активель	200	5,2	5	23,4	160	288
Итого за Полдник	полдник	250	6,34	5,12	50,69	295,7	
Итого за Полдник	день	1 527	87,371	70,616	297,457	2223,801	

Рацион: школа 1-4 кл 2022/2023

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булочка ванильная	50	4,47	4,24	54,77	281,19	249
	Йогурт	150	14,2	13,75	16,15	288,5	347
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,1	197
	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	211,2	383
		620	22,17	19,14	132,13	836,99	
Итого за Завтрак							
Обед	Салат из свежего огурца с яйцом и сыром	60	4,43	10,48	10,61	115,2	744
	Бульон с яйцом и курицей	200\30	17,448	15,389	17,871	209,644	863,01
	Бефстроганов из говядины	50/50	25	17,9	4	214	168
	Спагетти отварные	120	5,58	7,8	41,3	191	373
	Напиток из кураги	200	1,04		30,96	121,6	670
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	80,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	880	63,538	53,009	165,021	1040,844		
Итого за Обед							
Полдник	Кондитерское изделие	50	2,28	0,24	40,58	71,4	332
	Сок 200 гр	200	1		25,4	110	788
		300	3,28	0,24	65,98	181,4	
Итого за Полдник		1 800	88,988	72,389	363,131	2059,234	
Итого за день		32 245	1494,28	3130,168	5933,789	44832	

	Пищевые вещества			Энергетическая
	Белки	Жиры	Углеводы	
итого	75	77	319	2242
	77	79	335	2350
.3/2.4.3590-20 2.3/2.4.3590-21 не 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-22 ВЫПОЛНЕНО%	97	97,8	95	95
1	68,09	58,638	288,16	1990,09
2	81,719	111,426	297,099	2329,669
3	65,881	69,062	285,367	2217,083
4	53,868	57,545	258,135	1759,108
5	90,74	77,811	364,188	2204,235
6	63,851	78,654	296,671	2136,54
7	64,942	79,951	273,589	2514,88
8	83,962	69,516	309,972	2300,912
9	86,25	75,931	458,857	2085,41
10	105,157	100,063	267,299	2248,025
11	62,095	62,28	284,65	2164,15
12	62,51	78,302	309	2144,097
13	82,236	72,159	294,575	2382,495
14	68,993	70,207	430,381	2243,599
15	65,477	77,398	304,088	2002,425
16	69,912	74,019	308,717	2297,861
17	69,396	94,857	304,741	2161,684
18	78,535	82,42	319,299	2588,175
19	87,371	70,616	297,457	2223,801
20	88,988	72,389	363,131	2059,234
	1499,97	1533,24	6315,38	44832,00
	74,99865	76,6622	315,7688	2241,6