



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МОУ "Ущевицкая НОШ"  
 А.И.Муфтахова

Цикличное десятидневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся МОУ "Ущевицкая НОШ" в возврате от 7 до 11 лет с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета.

Рацион: младшие школьники (2 варианта завтрак+обед) с 01.09.2024 г.

День 1  
 неделя:1

Сб рец	№ рец	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак вариант № 1</b>							
2008	184 и	каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
			40	5,1	4,6	0,3	63
2008	213	яйцо вареное 1 шт		1,6	4,3	9,7	84,4
2008	1	бутерброд с маслом сливочным				13	51,9
2008	430 и	чай с сахаром	200				
				14,1	16,6	60,7	450,4
		итого завтрак 1					
<b>ЗАВТРАК вариант № 1а</b>							
2008	210	макаронны с сыром	200/30	13,8	23,4	45,4	363,6
2008	1	бутерброд с маслом сливочным		1,6	4,3	9,7	84,4
2008	432	кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
		итого завтрак № 1а		16,9	29,3	77,4	557,8
<b>ОБЕД ( суп на выбор)</b>							
к/к	7330	Огурец соленый	60	0,1		0,2	1,4
2008	76	Борщ из св.капусты с картофелем, курой	200/5	3,4	3,8	8,1	89,4
2008	100 и	Суп с макаронными изделиями и курой	200/5	4,5	3,4	16,6	115,4
2008	239	Котлета рыбная ( из тушки)	90	11,1	5,6	13,7	147,7
2008	335	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	136,3
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
к/к	5371	хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
		итого за обед		20	15	89,7	614
<b>ИТОГО за день с завтраком № 1</b>				34,4	32	150,4	1064,4
<b>ИТОГО за день с завтраком № 1 а</b>				37,2	44,3	167,1	1171,8

Рацион: младшие школьники (2 варианта завтрак+обед) с 01.09.2024 г.

День 2

неделя:1

Сб рец	№ рец	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность ценность
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак вариант № 1</b>							
2008	184 и	каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
2008	432	кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
к/к	7333	хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,7	47
2008	94	пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8
		итого завтрак 1		12,27	10,91	92,2	517,7
<b>ЗАВТРАК вариант № 1а</b>							
2008	210	омлет натуральный	120	13	21	2,4	249,6
2008	1	бутерброд с маслом сливочным		1,6	4,3	9,7	84,4
2008	432	чай с сахаром	200			13	51,9
		итого завтрак № 1а		14,6	25,3	25,1	385,9
<b>ОБЕД ( суп на выбор)</b>							
2008/	40	салат из кв.капусты с маслом раст	60	0,3		1	1,5
2008	91	Рассольник Ленинградский с курс	200/5/5	3,8		4,7	13,7
2008	100 и	Суп с макаронными изделиями и	200/5	4,5		3,4	16,6
2008	239	Котлета рубленые из птицы	90	11,1		5,6	13,7
2008	335	Пюре картофельное	150	3,1		5,2	12,1
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4			35,8
к/к	5371	хлеб ржано-пшеничный обогащен	40	2,2		0,4	19,8
		итого за обед		20		15	89,7
<b>ИТОГО за день с завтраком № 1</b>				34,4		32	150,4
<b>ИТОГО за день с завтраком № 1 а</b>				37,2		44,3	167,1
<b>ИТОГО за день с завтраком № 1 а</b>				37,2		44,3	167,1

Сб рец	№ рец	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак вариант № 1</b>							
2008	5389	вермишель молочная с маслом слив.	200/5	4,7	8,9	17,6	169,8
2008	433	какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
к/к	7333	бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	213	яйцо вареное 1 шт	40	5,1	1,6	0,3	63
		итого завтрак 1		15,3	18,6	52,7	468,6
<b>ЗАВТРАК вариант № 1а</b>							
2008	324	Запеканка из творога со сг.молоком	140	21,25	18,45	31,53	380,9
2008	1	бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	432	чай с сахаром	200			13	51,9
		итого завтрак № 1а		22,85	22,75	54,23	517,2
<b>ОБЕД ( суп на выбор)</b>							
			60	0,3	2	1,6	25,5
2008/	40	салат из свеклы с маслом растит.				6	94
2008	91	щи из свежей капусты с картофелем и курой	200/5	3,3	5,8	7,9	77
2008	100 и	суп картофельный с горохом и курой	200/5	2,9	3,8	49,5	564,8
2008	239	плов со свиной	220	13,4	34,8		
						13	51,9
2008	43 и	чай с сахаром	200			19,8	92,8
к/к	5371	хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	89,7	614
		итого за обед		22,1	15	185,9	1495
<b>ИТОГО за день с завтраком № 1</b>				43,9	59,8	365,8	2895
<b>ИТОГО за день с завтраком № 1 а</b>				84,5	113,8		0

Рацион: младшие школьники (2 варианта завтрак+обед) с 01.09.2024 г.

День 4  
неделя:1

Сб рец	№ рец	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность ценность
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак вариант № 1</b>							
2008	2	каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	6,78	6,76	25,99	191,92
2008	432	чай с сахаром	200			13	51,9
к/к	7333	бутерброд с маслом слив. и сыром	5/15/20	5,8	6,5	9,7	121,9
		итого завтрак 1		12,58	13,26	48,69	365,72
<b>ЗАВТРАК вариант № 1а</b>							
2008	210	омлет натуральный	120	13	21	2,4	249,6
2008	1	бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	432	чай с сахаром	200			13	51,9
		итого завтрак № 1а		14,6	25,3	25,1	385,9
<b>ОБЕД ( суп на выбор)</b>							
2008/	40	огурец соленый	60	0,1		0,2	1,4
2008	95	суп картофельный с клецками	200	7,85	4,43	44,88	250,75
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой	200/5	3,8	4,7	13,7	112,8
2008	258	жаркое по-домашнему с курцей	240	15	18,7	30,9	349
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
к/к	5371	хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
		итого за обед		20	15	89,7	614
<b>ИТОГО за день с завтраком № 1</b>				34,4	32	150,4	1064,4
<b>ИТОГО за день с завтраком № 1 а</b>				37,2	44,3	167,1	1171,8

Сб рец	№ рец	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность ценность
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак вариант № 1</b>							
2008	2	каша вязкая рисовая с маслом сливочным	200/5	6	7,7	43	267,1
2008	432	кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22	109,8
к/к	3	бутерброд с маслом сливочным	5/15/25	6,2	6,6	12	133,7
		итого завтрак 1		13,7	15,9	78	510,6
<b>ЗАВТРАК вариант № 1а</b>							
2008	210	омлет натуральный	120	13	21	2,4	249,6
2008	1	бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	432	кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22	109,8
		итого завтрак № 1а		16,1	26,9	34	443,8
<b>ОБЕД ( суп на выбор)</b>							
2008/	40	огурец соленый	60	0,1		0,2	1,4
2008	95	щи из св.капусты с картофелем и курой	200	3,3	5,8	6	94
2008	91	суп картофельный с горохом и курой	200/5	2,9	3,8	7,9	77,8
2008	283/364	тефтели в томатном соусе	80/30	6,2	17,8	8,1	223,1
2008	331	макаронные изделия отварные	150	5,5	4,7	28	18/6,7
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		36	146,4
к/к	5371	хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	20	92,8
		итого за обед		20	15	90	614
<b>ИТОГО за день с завтраком № 1</b>				34,4	32	150	1064,4
<b>ИТОГО за день с завтраком № 1 а</b>				37,2	44,3	167	1171,8

Рацион: младшие школьники (2 варианта завтрак+обед) с 01.09.2024 г.

День 6  
неделя:1

Сб рец	№ рец	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность ценность
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак вариант № 1</b>							
2008	2	каша вязкая манная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
2008	430	чай с сахаром	200			13	51,9
2008	1	бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	213	яйцо вареное 1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63
		итого завтрак 1		14,1	16,6	60,7	450,4
<b>ЗАВТРАК вариант № 1а</b>							
2008	208	макароны, запеченные с яйцом с маслом сливочным	230/5	6,9	16,1	38,5	374,8
2008	2	бутерброд с маслом сливочным и джемом	5/15/25	2,6	4,4	36	190,7
2008	430 и	чай с сахаром	200			13	51,9
		итого завтрак № 1а		9,5	20,5	87,5	617,4
<b>ОБЕД ( суп на выбор)</b>							
2008/	40	салат из кв.капусты с маслом растительным	60	0,3	1	1,5	16,7
2008	95	Рассольник Ленинградский с курой	200	3,7	3,9	13,6	104,9
2008	91	щи из св.капусты с картофелем и курой	200/5	3,3	5,8	6	94
2008	239	котлета рыбная ( из тушки)	90	11,1	5,6	13,7	147,7
2008	335	пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	136,3
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
к/к	5371	хлеб ржано-пшеничный обогащеннь	40	2,2	0,4	19,8	92,8
		итого за обед		20	15	89,7	738,8
<b>ИТОГО за день с завтраком № 1</b>				34,4	32	150,4	1189,2
<b>ИТОГО за день с завтраком № 1 а</b>				37,2	44,3	167,1	1356,2

Рацион: младшие школьники (2 варианта завтрак+обед) с 01.09.2024 г.

День 7  
неделя:1

Сб рец	№ рец	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак вариант № 1</b>							
2008	184	каша вязкая рисовая с маслом сливочным	200/5	6	7,7	43	267,1
2008	430	какао с молоком	200	3,9	3,8	25	151,4
к/к	5376	хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47
		итого завтрак 1		11,5	11,7	78	465,5
<b>ЗАВТРАК вариант № 1а</b>							
2008	208	оладьи со сгущенным молоком	50/20	3,1	4,86	22	144,9
2008	430 и	чай с сахаром	200			13	51,9
		итого завтрак № 1а		3,1	4,86	35	196,8
<b>ОБЕД ( суп на выбор)</b>							
2008/	40	огурец соленый	60	0,1		0,2	1,4
2008	95	борщ из св.капусты с картофелем,курой	200/5	3,4	3,8	8,1	89,4
2008	91	суп из овощей с курой и сметаной	200/5	2,6	5,3	9	97
2008	314	котлеты рубленые из птицы	90	13,9	13,6	13	243,2
2008	323	каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	6,4	39	249,9
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		36	146,4
к/к	5371	хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	20	92,8
		итого за обед		20	15	90	920,1
<b>ИТОГО за день с завтраком № 1</b>				34,4	32	150	1385,6
<b>ИТОГО за день с завтраком № 1 а</b>				37,2	44,3	167	1116,9

Рацион: младшие школьники (2 варианта завтрак+обед) с 01.09.2024 г.

День 8  
неделя:1

Сб рец	№ рец	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность ценность
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак вариант № 1</b>							
2008	214	омлет натуральный	120	12,8	21	2,4	249,65
2008	430	кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
2008	1	бутерброд с маслом сливочным	5/30	2,4	4,4	14,5	107,9
		итого завтрак 1		16,7	27	39,2	467,35
<b>ЗАВТРАК вариант № 1а</b>							
2008	5389	Вермишель молочная с маслом сливочным	200/5	4,7	8,9	17,6	169,8
2008	1	бутерброд с маслом сливочным	5/30	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	430 и	чай с сахаром	200			13	51,9
		итого завтрак № 1а		6,3	13,2	40,3	306,1
<b>ОБЕД ( суп на выбор)</b>							
2008/	40	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,3	2	1,6	25,5
2008	100 и	суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200/5	4,5	3,4	16,6	115,4
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой	200/5	3,8	4,7	13,7	112,8
2008	306 и	голубцы ленивые со сметаной	90	17,5	21,4	10,2	316,4
2008	323					13	51,9
2008	430 и	чай с сахаром	200				
к/к	5371	хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
		итого за обед		20	15	89,7	714,8
<b>ИТОГО за день с завтраком № 1</b>				34,4	32	150,4	1182,2
<b>ИТОГО за день с завтраком № 1 а</b>				37,2	44,3	167,1	1020,9



Сб рец	№ рец	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность ценность
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак вариант № 1</b>							
2008	184 и	каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
2008	430 и	чай с сахаром	200			13	51,9
2008	1	бутерброд с маслом сливочным и джемом	25/5/30	2,6	4,4	36	190,7
2008	95	печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1
		итого завтрак 1		12,3	15	109	618,8
<b>ЗАВТРАК вариант № 1а</b>							
2008	210	макароны с сыром	200/5/20	13,8	23,4	45,4	363,6
2008	1	бутерброд с маслом сливочным и джемом	25/5/30	2,6	4,4	36	190,7
2008	430 и	чай с сахаром	200			13	51,9
		итого завтрак № 1а		16,4	27,8	94,4	606,2
<b>ОБЕД ( суп на выбор)</b>							
2008/	40	салат из кв.капусты с растительным маслом	60	0,3	1	1,5	16,7
2008	100 и	щи из св.капусты с картофелем . Курой и сметаной	200/5	2,4	5,2	6,7	86,2
2008	91	борщ из св.капусты с картофелем, курой	200/5	3,4	3,8	8,1	89,4
2008	306 и	котлеты рубленые из птицы	90	17,5	21,4	10,2	316,4
2008	335	пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	136,3
2008	430 и	компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
к/к	5371	хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
		<b>итого за обед</b>		20	15	89,7	884,2
<b>ИТОГО за день с завтраком № 1</b>				34,4	32	150,4	1503
<b>ИТОГО за день с завтраком № 1 а</b>				37,2	44,3	167,1	1490,4

Рацион: младшие школьники (2 варианта завтрак+обед) с 01.09.2024 г.

День 10  
неделя:1

Сб рец	№ рец	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность ценность
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак вариант № 1</b>							
2008	433	какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
2008	184 и	каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	200/5	10,8	7,7	40,8	270,4
2008	1	бутерброд с маслом сливочным с сыром	15/5/20	5,8	6,5	9,7	121,9
2008	93	вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7
		итого завтрак 1		21,34	18,99	98,79	650,4
<b>ЗАВТРАК вариант № 1а</b>							
2008	5389	омлет натуральный	120	12,8	21	2,4	249,6
2008	1	бутерброд с маслом сливочным	5/30	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	430 и	кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
		итого завтрак № 1а		15,9	26,9	34,4	443,8
<b>ОБЕД ( суп на выбор)</b>							
2008/	40	огурец соленый	60	0,1		0,2	1,4
2008	100 и	суп картофельный с перловой крупой и рыбой	200/5	6	3	16,3	116,6
2008	91	суп картофельный с горохом и курой	200/5	2,9	3,8	7,9	77,8
2008	306 и	тефтели мясные с рисом в томатном соусе	80/30	6,2	17,8	8,1	223,1
2008	323	макаронные изделия отварные	150	5,5	4,7	28,4	186,7
2008	430 и	компот из смеси сухофруктов	200	0,3		30,8	125,7
к/к	5371	хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
		итого за обед		20	15	89,7	824,1
<b>ИТОГО за день с завтраком № 1</b>				34,4	32	150,4	1474,5
<b>ИТОГО за день с завтраком № 1 а</b>				37,2	44,3	167,1	1267,9