



**Примерное двухнедельное меню
рационов питания для обучающихся 3-х классов (2 смены)
МБОУ СОШ №2 г. Константиновска
2021-2022 учебный год
Горячий обед**

Составлено на основании Сборники рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под редакцией Могильного М.П., Тутьяна В.А.;

/Под редакцией Кучма В.Р. Москва, ДеЛипринт, 2017 г.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец.
1 неделя понедельник															
1.	Борщ	200	1,61	4,14	10,99	88,39	0,05	17,68	-	1,94	27,92	41,66	20,7	0,97	82м
2.	Котлета	80	10,88	18,40	0,64	211,52	23,20	0,64	1,36	2,32	1,12	15,20	4,40	7,68	268м
3.	Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04	-	12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	304м
4.	Кукуруза	30	0,66	0,12	3,36	17,4	0,39	1,59	0,06	0,06	1,26	1,53	0,99	0,60	
5.	Хлеб пшеничный	25	0,2	18,13	0,33	165,23	-	-	100,00	0,25	6,0	7,5	-	0,05	
6.	Хлеб ржаной	25	1,83	0,33	10,83	53,33	0,05	-	-	0,25	8,25	48,5	14,25	1,13	
7.	Соус красный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4,00	0,11	6,28	8,48	4,90	0,24	363м
8.	Компот	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	-	1,10	32,00	29,90	21,00	0,68	349м
9.	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	-	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02	
	ИТОГО	750	20,55	46,14	91,01	863,87	23,77	24,542	127,42	6,31	107,71	243,02	94,8	12,0	
1 неделя вторник															
	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец.

блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	№ рец.
1. Рассольник	200	8,64	2,9	13,88	116,44	0,1	13,85	27,02	1,3	25,21	105,75	21,87	1,22	96м
2. Пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	312м
3. Тефтеля рыбная	80	8,69	6,6	9,85	133,89	0,14	2,54	16,48	2,15	30,61	96,75	17,86	0,58	239м
4. Салат витаминный	60	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,3	-	1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	43м
5. Хлеб пшеничный	25	0,2	18,13	0,33	165,23	-	-	100,0	0,25	6,0	7,5	-	0,05	
6. Хлеб ржаной	25	1,83	0,33	10,83	53,33	0,05	-	-	0,25	8,25	48,5	14,25	1,13	
8. Чай с сахаром	200	-	-	11,98	47,89	-	0,10	-	-	4,95	8,24	4,40	0,86	376м
ИТОГО	740	23,91	34,31	75,99	709,79	0,47	71,28	157,78	5,52	152,13	389,33	105,14	5,53	-

1 неделя среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	№ рец.
1. Суп рисовый	200	1,80	2,2	12,4	76,0	1,4	-	16,0	5,4	2,6	22,0	4,6	2,2	102м
2. Грудка куриная в сметанном соусе	80/50	28,34	7,41	2,47	190,84	1,63	5,85	5,98	13,00	3,77	22,10	22,10	8,32	290м, 330м
3. Макароны	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09	-	12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83	309м
4. Салат огурец+помидор	60	0,47	3,08	1,50	36,24	0,02	8,72	-	1,54	7,63	13,9	8,74	0,37	24м
5. Хлеб пшеничный	25	0,2	18,13	0,33	165,23	-	-	100,0	0,25	6,0	7,5	-	0,05	
6. Хлеб ржаной	25	1,83	0,33	10,83	53,33	0,05	-	-	0,25	8,25	48,5	14,25	1,13	
7. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
ИТОГО	790	39,27	34,19	83,72	805,85	3,24	18,57	133,98	21,44	53,76	173,5	65,92	15,7	

1 неделя четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	№ рец.
1. Суп гороховый	200	4,7	4,44	15,42	120,7	0,18	9,21	-	1,96	29,2	85,42	30,62	1,58	102м

2.	Каша пшеничная	150	6,30	12,0	27,75	232,50	10,0 5	3,45	117,0	22,5 0	6	11,1 0	18,0	10,95	6,60	302M
3.	Печень по-строгановски	80/20	12,0	38,00	8,80	211,80	6,70	3,90	56,0	39,0 0	4,50	15,00	3,40	14,00	265M	
4.	Салат свекольный	60	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,70	-	0,94	28,4 5	26,05	12,98	0,86	52M	
5.	Хлеб пшеничный	25	0,2	18,13	0,33	165,23	-	-	100,0	0,25	6,0	7,5	-	0,05		
6.	Хлеб ражаной	25	1,83	0,33	10,83	53,33	0,05	-	-	0,25	8,25	48,5	14,25	1,13		
7.	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	-	1,10	32,0 0	29,20	21,00	0,68	349M	
ИТОГО		760	26,67	64,02	90,27	918,76	17,0 1	23,0 6	273,0 0	66,0	119,56	229,67	93,2	24,9		

1 неделя пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец.
1. Суп с фрикадельками	200	3,40	1,8	4,6	48,00	2,60	1,80	44,0	1,4	2,4	6,00	2,60	3,40	140к
2. Лапшевник с творогом	150	10,35	14,25	21,15	248,85	4,05	0,30	16,5 0	9,00	8,70	16,50	4,05	4,95	208M
3. Стуженное молоко	20	1,44	1,70	11,20	65,60	0,80	0,22	1,04	0,26	6,20	5,40	1,70	0,22	371к
4. Хлеб пшеничный	25	1,9	0,17	8,66	41,44	0,03	-	-	0,02	4,31	16,31	6,19	0,38	
5. Хлеб ржаной	25	0,2	18,13	0,33	165,23	-	-	100,0	0,25	6,0	7,5	-	0,05	
6. Чай с сахаром	200	-	-	11,98	47,89	-	0,10	-	-	4,95	8,24	4,40	0,86	376M
7. Банан	200	3,0	1,00	42,00	192,00	5,4	22,0 0	4,40	5,40	1,60	7,00	22,0	6,60	
ИТОГО	780	20,22	37,21	102,09	820,87	12,9 3	24,4 2	165,94	16,5 6	38,1	99,14	49,0	17,21	

2 неделя понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец.
1. Суп крестьянский	200	8,77	2,87	8,66	96,06	0,08	16,6	28,8	1,25	33,3	89,74	17,47	1,06	98M

2.	Жаркое	80/160	17,92	24,58	24,97	393,52	0,7 2	32,4 6	-	2,24	28,6 2	140,35	62,08	3,48	259М
3.	Салат помидор+огурец	60	0,47	3,08	1,50	36,24	0,0 2	8,72	-	1,54	7,63	13,9	8,74	0,37	24М
4.	Хлеб пшеничный	25	0,2	18,33	0,33	165,23	-	-	100, 0	0,25	6,0	7,5	-	0,05	
5.	Хлеб ржаной	25	1,83	0,33	10,83	53,33	0,0 5	-	-	0,25	8,25	48,5	14,25	1,13	
6.	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,0 2	0,80	-	1,10	32,0 0	29,20	21,00	0,68	349М
7	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,0	0,0 6	38,0	-	0,20	35,0	17,0	11,0	0,10	399М
	ИТОГО	850	30,64	49,53	151,61	908,48	0,9 8	93,6 4	125, 2	6,94	141, 57	352,58	137,49	7,03	

2 неделя четверг

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец.
1.	Борщ	200	1,61	4,14	10,99	88,39	0,0 5	17,6 8	-	1,94	27,9 2	41,66	20,7	0,97	82М
2.	Макароны	150	5,63	2,84	35,99	192,26	0,0 9	-	12,0 0	0,80	11,5 1	45,50	8,23	0,83	309М
3.	Тефтели	80	11,52	9,68	11,20	160,0	-	-	-	-	-	-	-	-	278М
4.	Икра кабачковая	30	0,48	1,89	2,22	27,24	0,9 9	5,10	1,32	5,10	0,84	1,23	1,56	1,50	
5.	Соус красный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,0 2	3,75	4,00	0,11	6,28	8,48	4,90	0,24	363М
5.	Хлеб пшеничный	25	0,2	18,13	0,33	165,23	-	-	100, 0	0,25	6,0	7,5	-	0,05	
7.	Хлеб ржаной	25	1,83	0,33	10,83	53,33	0,0 5	-	-	0,25	8,25	48,5	14,25	1,13	
8.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,0 2	4,00	-	0,20	14,0	14,00	8,00	2,80	
9.	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	-	0,04	10,0 0	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02	
	ИТОГО	740	23,06	39,45	94,5	813,52	1,2 2	30,5 7	127, 32	8,68	83,5 5	172,97	58,54	7,54	

2 неделя пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич еская ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ реп.
1. Суп с клецками	200	7,60	4,00	17,00	133,20	5,4 0	4,60	32,0 0	8,80	1,80	14,60	6,00	9,60	108м
2. Каша гречневая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	0,3 0	-	-	0,55	15,0 7	205,88	138,08	4,63	302м
3. Гуляш из свинины	125	9,00	26,75	4,00	293,88	25, 0	2,00	43,7 5	23,7 5	2,50	15,00	5,88	7,00	260м
4. Салат витаминный	60	1,22	3,07	6,46	59,10	0,0 2	28,3	-	1,41	31,9 2	23,68	12,96	0,44	43м
5. Хлеб пшеничный	25	0,2	18,33	0,33	165,23	-	-	100, 0	0,25	6,0	7,5	-	0,05	
6. Хлеб ржаной	25	1,83	0,33	10,83	53,33	0,0 5	-	-	0,25	8,25	48,5	14,25	1,13	
7. Чай с сахаром	200	-	-	11,98	47,89	-	0,10	-	-	4,95	8,24	4,40	0,86	376м
ИТОГО	785	28,54	54,76	90,0	965,5	30, 77	35,0	175, 75	35,0 1	70,4 9	323,4	181,57	23,71	