

УТВЕРЖДЕНО  
МБОУ Большемаресьевская СШ

Иванова, SN=Баженова,  
O=Валентина Ивановна,  
E=sn@ishelmarseevskaya.ucoz.ru,  
ИНН=522101119154,  
СНИЛС=02138223008,  
O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
БОЛЬШЕМАРЕСЬЕВСКАЯ  
СРЕДНЯЯ ШКОЛА, T=директор,  
S=Нижегородская область, O=RU

**Меню основное**  
**завтраков, обедов и полдников**  
**1-4 классы**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
525	Каша гречневая	150	4,3	4	29	133,6
466	Биточки	90	18,9	20	12	307,4
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	14,8	80,4
714	Чай с лимоном	200	0,2	-	26,6	79
		<b>480</b>	26,8	24,6	82,4	600,4
<b>ОБЕД</b>						
145	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,35/0,3	2,62/1	1,79/0,3	68,82/11,5
300	Макароны отварные	150	3,7	4,3	15	178,3
490	Курица отварная	90	12,1	12,8	0,9	162,6
639	Компот из свежих фруктов	200	1,4	-	49,6	87
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	Икра кабачковая	60	0,3	3,0	2,9	12,7
		<b>860</b>	26,6	25,1	106,1	711,92
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Йогурт 1,2 %	100	5,0	1,2	3,4	66,0
	Пряники	50	3,5	5,0	3,75	206,0
		<b>150</b>	8,5	6,2	7,2	272

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
218	Картофель отварной	150	3,8	4,3	28,3	178,3
364	Рыбная котлета	90	16,3	16,7	6,1	220,8
	Хлеб пшеничный/масло сливочное	40/10	3,4/0,08	0,6/7,25	14,8/0,13	80,4/66,1
643	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	22	116,8
		<b>490</b>	24	28,8	71,3	662,4
<b>ОБЕД</b>						
182	Суп молочный с вермишелью	250	5,6	13,9	34,9	182,9
515	Рис отварной	150	4,1	3,6	49,3	133,6
443	Гуляш мясной	90	16,2	13,9	50,6	136,53
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	154
	Овощи свежие порционно (помидор)	60	0,3	-	2,9	12,7
		<b>850</b>	34,7	32,8	146,5	810,7
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Печенье	100	7,5	11,8	74,4	436,0
713	Чай	200	-	-	14,9	56,1
		<b>150</b>	7,5	11,8	89,3	492,1

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
284	Каша пшенная молочная	200	8,86	11,75	49,36	347,3
713	Чай	200	-	-	14,9	56,1
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	14,8	80,4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Сыр порционнo	10	2,6	2,6	-	35
		<b>Всего</b>	14,9	22,2	79,2	584,9
	<b>ОБЕД</b>					
162	Суп картофельный с бобовыми	250	3,3	2,86	17,02	102,6
230	Капуста тушеная	150	3,6	8,0	13,9	150
466	Биточки	90	18,9	20	12	307,4
643	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	22	116,8
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
		<b>790</b>	33,7	32,3	100,5	867,8
	<b>ПОЛДНИК</b>					
	Груша	100	3,0	-	66,0	27,0
	Йогурт 1,2 %	100	5,0	1,2	3,4	66,0
		<b>150</b>	8,0	1,2	69,4	93,0

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
575	Вермишель отварная	150	4.1	3,6	49.3	133.6
466	Котлета	90	18,9	20	12	307,4
719	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,8	14.2	73.8
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0,6	14,8	80.4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66.1
		<b>490</b>	<b>28,8</b>	<b>33,2</b>	<b>90,4</b>	<b>661,3</b>
	<b>ОБЕД</b>					
133	Борщ со сметаной	250/10	1.35/0.3	3.62/1,0	1.79/0.29	68.8/11.5
324	Сырники со сгущённым молоком	150/20	23,7/14.4	31.3/1.7	17.6/11.2	455.6/64
651	Кисель	200	0,04	-	10,3	42
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18.5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17.1	90,5
		<b>730</b>	<b>47,3</b>	<b>39,0</b>	<b>76,8</b>	<b>832,9</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
	Банан	100	0,7	-	6,3	28,6
	Вафли	50	3,5	5,9	37.2	218,0
		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>5,9</b>	<b>43,5</b>	<b>246.6</b>

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
312	Омлет натуральный	150	8,9	11,7	4,3	347,2
713	Чай	200	-	-	14,9	56,1
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	14,8	80,4
	Фрукты свежие (яблоко)	100	3,0	-	66,0	27,0
		<b>490</b>	15,3	12,3	100,0	510,7
	<b>ОБЕД</b>					
160	Суп картофельный с крупой	250	1,58	2,59	13,29	75,6
220	Картофельное пюре	150	2,7	3,4	22,3	133,6
364	Котлета рыбная	90	16,3	16,6	6,1	220,8
639	Компот из свежих фруктов	200	1,4	-	49,6	80,7
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
		<b>790</b>	28,6	22,5	139,2	665,5
	<b>ПОЛДНИК</b>					
	Булка сдобная	50	3,9	4,7	27	168,5
	Сок	200	1,0	-	18,2	154
		<b>150</b>	4,9	4,7	45,2	322,5

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
300	Макароны отварные	150	3,7	4,3	15	178,3
	Сыр порционно	15	3,9	3,9	-	52,5
725	Какао с молоком	200	12,4	3,9	33,3	148
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	14,8	80,4
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,1	21	89
		<b>505</b>	<b>23,4</b>	<b>12,8</b>	<b>84,1</b>	<b>548,2</b>
	<b>ОБЕД</b>					
145	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,35/0,3	2.62/1	1.79/0,3	68,82/11.5
575	Каша гречневая, рассыпчатая	150	4,3	4	29	133,6
490	Курица отварная	90	12,1	12,8	0,9	162,6
713	Чай	200	-	-	14,9	56,1
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	Икра кабачковая	60	0,3	3,0	2,9	12,7
		<b>860</b>	<b>23,1</b>	<b>30,1</b>	<b>85,2</b>	<b>677,12</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
	Яблоко	100	3,0	-	66,0	27,0
	Йогурт 1,2 %	100	5,0	1,2	3,5	66
		<b>150</b>	<b>8,0</b>	<b>1,2</b>	<b>69,5</b>	<b>93</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
284	Каша рисовая молочная	200	8,86	11,75	49,36	347,3
651	Кисель	200	0,04	-	10,3	42,0
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	14,8	80,4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	3,0	-	66,0	27,0
		<b>560</b>	15,4	19,6	140,6	562,8
	<b>ОБЕД</b>					
162	Суп картофельный с бобовыми	250	3,3	2,86	17,02	102,6
220	Картофельное пюре	150	2,7	3,4	22,3	133,6
466	Котлета	90	18,9	20	12	307,4
639	Компот из свежих фруктов	200	1,4	-	49,6	80,7
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	Зеленый горошек	60	1,05	-	3,6	17,0
		<b>850</b>	34,8	27,7	140,1	832,3
	<b>ПОЛДНИК</b>					
713	Чай	200	-	-	14,97	56,1
	Печенье	30	2,3	3,5	22,3	130,8
		<b>150</b>	2,3	3,5	37,2	186,9



День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
326	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	12.7/14.4	15.8/1.7	20.2/11.2	274.64
719	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,8	14.2	73.8
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0,6	14,8	80.4
		<b>410</b>	<b>32,8</b>	<b>19,9</b>	<b>60.4</b>	<b>492,2</b>
	<b>ОБЕД</b>					
133	Борщ со сметаной	250/10	1.35/0,3	3.62/1,0	1.79/0.29	68.8/11.5
503	Плов	150	10,1	14,6	15,2	218,2
639	Сок фруктовый	200	1,0	-	18.2	154
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18.5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17.1	90,5
		<b>710</b>	<b>20,6</b>	<b>20.6</b>	<b>102,4</b>	<b>649,9</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
	Фрукты (апельсин)	100	3.0	-	66.0	27,0
	Булка сдобная	50	3,9	4,7	27	168,5
		<b>150</b>	<b>6,9</b>	<b>4,7</b>	<b>93</b>	<b>195,5</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
330	Макароны отварные	150	3,7	4,3	15	178,3
466	Шницель	90	18,9	20	12	307,3
713	Чай	200	-	-	14,9	56,1
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	14,8	80,4
	Фрукты свежие (груша)	100	3,0	-	66,0	27,0
		<b>580</b>	29	24,9	122,7	649,1
	<b>ОБЕД</b>					
154	Рассольник со сметаной	250/10	1.35/0.3	2,62/1	1,79/0.3	68,82/11.5
233	Рагу овощное	150	5,0	6,5	29,8	207,8
490	Курица отварная	90	12,1	12,8	0,9	162,6
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
651	Кисель	200	0,04	-	10,3	42,0
		<b>800</b>	26,3	24,3	78,7	683,7
	<b>ПОЛДНИК</b>					
	Йогурт 1,2 %	100	5,0	1,2	3,5	66
	Вафли	50	3,5	5,9	37,2	218,0
		<b>150</b>	8,5	7,1	40,7	284,0

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
770	Оладьи со сгущенным молоком	200/20	5,7/14,4	4,8/1,7	38,9/13,2	178,1/64
	Яйцо вареное	1 шт.	5.08	4,6	0,28	62,3
725	Какао с молоком	200	12,4	3,9	33,3	148
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	14,8	80,4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
		<b>470</b>	<b>41,0</b>	<b>22,8</b>	<b>100,6</b>	<b>598,9</b>
	<b>ОБЕД</b>					
169	Суп картофельный с вермишелью	250	1,36	2,5	9,0	89,53
220	Картофельное пюре	150	2,7	3,4	22,3	133,6
448	Азу	100	18,1	20,3	9,3	280,3
643	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	22,0	116,8
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
		<b>800</b>	<b>30.1</b>	<b>27,6</b>	<b>98,2</b>	<b>811.2</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
	Булка сдобная	50	3,9	4,7	27	168,5
713	Чай	200	-	-	14,97	56,1
		<b>250</b>	<b>3.9</b>	<b>4,7</b>	<b>41,9</b>	<b>224,6</b>

В среднем за 10 дней:

Приём пищи	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	23,9	21,3	93,9	567,6
Обед	28,9	26,5	101,8	724,2
Полдник	6,2	5,1	53,6	225,6
Итого	59	52,9	249,3	1517,4

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Проводится витаминизация третьих блюд.

Сборник рецептов Голуновой Л. Е. и Лабзиной Н. Г. от 2007 года