

Школа

Согласовано

Дата


 МАУ "Школьное Питание" Канашского
Муниципального округа

 Утверждено Руководитель директора
Игнатъева Майя Анатольевна

Дата



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания
			Белки	Жиры	Углеводы		
Рацион: Школа 1-4 класс март							
1							
Завтрак 1							
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	250	10,28	13,16	52,75	371,43	20-64
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	13-83
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	5-05
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,79	1,47		25	8-50
	Итого за Завтрак 1	510	20,03	17,7	93,29	614,53	48-02
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,73	4	3,07	51,42	13-97
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	7,14	4,66	13,22	175,6	11-66
	КОТЛЕТЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	8,23	20,3	3,97	232,03	47-09
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,52	4,51	26,44	168,44	9-80
	ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	200	0,13	0,04	12,06	50,29	5-05
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	4-20
	Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	54,05	21-00
	Итого за Обед	880	25,26	34,57	89,98	830,33	112-77
	Итого за день	1 390	45,29	52,27	183,27	1 444,86	160-79

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания
			Белки	Жиры	Углеводы		
Рацион: Школа 1-4 класс март							
1							
Завтрак 1							
	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	250	10,96	12	48,82	347,56	22-72
	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	205	3,98	3,9	25,69	155,14	16-11
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	5-05
	Итого за Завтрак 1	505	18,74	16,3	99,11	620,2	43-88
Обед							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,98	4,56	4,31	63,56	11-03
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	200	6,12	8,03	8,74	138,6	15-32
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,12	11,04	36,94	340,06	41-70
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	4-30
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	4-20
	Груши свежие	140	0,56	0,42	14,42	65,8	43-20
	Итого за Обед	850	34,49	24,74	116,37	839,32	119-75
	Итого за день	1 355	53,23	41,04	215,48	1 459,52	163-63

 Меню приготавливаемых блюд
Рацион: Школа 1-4 класс март

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания
			Белки	Жиры	Углеводы		
Рацион: Школа 1-4 класс март							
1							
Завтрак 1							
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	250	7,45	8,68	39,4	265,85	20-81
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	8-55
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	5-05
	Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	54,05	21-00
	Итого за Завтрак 1	615	11,87	9,7	103,15	552	55-41
Обед							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,83	3,71	5,07	56,85	8-86
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	200	6,95	6,47	13,96	151,6	13-00
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	18,65	5,53	6,01	148,69	55-01
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	180	5,04	7,92	33,48	225	25-88
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,04	27,63	114,8	8-70
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	4-20
	Итого за Обед	820	35,58	24,71	107,96	807,94	115-65
	Итого за день	1 435	47,45	34,41	211,11	1 359,94	171-06

Рацион: Школа 1-4 класс март		1			4		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	250	7,23	13,3	39,85	309,51	22-18
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	2-42
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	5-05
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	45	5,22	7,47	13,34	141,3	20-77
	Итого за Завтрак 1	545	16,32	21,19	92,79	628,31	50-42
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	100	0,95	6,07	3,63	70,7	17-44
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	230	7	9,26	7,27	146,52	13-77
	БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	110	12,08	10,88	4,64	165,51	47-09
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,52	4,51	26,44	168,44	9-80
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	3-83
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	4-20
	Итого за Обед	840	28,73	31,34	76,62	709,57	96-13
	Итого за день	1 385	45,05	52,53	169,41	1 337,88	146-55

Менюготавливаемых блюд		1			5		
Рацион: Школа 1-4 класс март		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания
Прием пищи	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша молочная гречневая с маслом.	250	10,27	13,15	52,74	371,42	25-06
	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	200	3,88	3,8	25,06	151,36	15-72
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	5-05
	Итого за Завтрак 1	500	17,95	17,35	102,4	640,28	45-83
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	68	1,11	2,8	4,95	49,57	8-31
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	200	6,29	8,17	9,58	141,4	16-13
	Жаркое по-домашнему из куриной грудки	200	13,98	21,48	18,84	335,23	55-11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,07	29,85	122,2	8-50
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	4-20
	Итого за Обед	833	25,23	33,58	94,44	800,95	92-25
	Итого за день	1 333	43,18	50,93	196,84	1 441,23	138-08

Менюготавливаемых блюд		2			1		
Рацион: Школа 1-4 класс март		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания
Прием пищи	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	250	7,13	12,9	51,13	350	26-80
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	3-83
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	2-02
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	45	5,22	7,47	13,34	141,3	20-78
	Итого за Завтрак 1	515	14	20,55	89	598,2	53-43
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,67	3,7	2,83	47,46	13-97
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	205	7,32	4,78	13,55	179,99	14-22
	БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	110	12,08	10,88	4,64	165,51	47-09
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	8,6	6,09	38,64	243,75	12-78
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	3-83
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	4-20
	Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	54,05	21-00
	Итого за Обед	890	32,31	26,53	105,57	849,16	117-09
	Итого за день	1 405	46,31	47,08	194,57	1 447,36	170-52

Рацион: Школа 1-4 класс март

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	2			Энергетическая ценность	3
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша молочная пшеничная с маслом	250	10	12,8	51,3	361,11	27-68
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	2-43
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2,38	0,32	27,92	126,9	7-78
	Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	54,05	21-00
	Итого за Завтрак 1	620	12,91	13,6	105,49	602,06	58-89
Обед							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	64	1,04	4,86	4,59	67,79	11-77
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	205	6,27	8,23	8,96	142,07	15-59
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	115	17,16	15,55	5,97	232,13	45-67
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (Ш)	150	3,68	3,34	38,62	199,28	10-59
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	4-30
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,2	5-04
	Печенье	50	4	6,5	33	210	17-00
	Итого за Обед	844	36,47	39,29	147,09	1 102,27	109-96
	Итого за день	1 464	49,38	52,89	252,58	1 704,33	168-85

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 1-4 класс март

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	2			Энергетическая ценность	3
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	250	7,23	13,3	39,85	309,51	22-19
	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	200	3,88	3,8	25,06	151,36	15-72
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	5-05
	Итого за Завтрак 1	500	14,91	17,5	89,51	578,37	42-96
Обед							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,38	6,18	8,45	94,75	6-14
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	200	6,95	6,47	13,96	151,6	12-26
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	115	18-58	5,28	5,72	144,99	54-68
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	165	4,62	7,26	30,69	206,25	20-36
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,04	27,63	114,8	8-70
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	4-20
	Итого за Обед	830	35,36	25,83	106,4	810,89	106-30
	Итого за день	1 330	50,27	43,33	195,91	1 389,26	149-30

Рацион: Школа 1-4 класс март

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	2			Энергетическая ценность	4
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	250	10,28	13,16	52,75	371,43	20-65
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	3-83
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	4-04
	Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	54,05	21-00
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	6	0,06	4,32	0,08	39,6	6-60
	Итого за Завтрак 1	611	13,97	18,28	98,47	618,98	56-12
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,67	3,7	2,83	47,46	13-97
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИЦЕЙ	205	6,16	8,44	5,11	122,51	10-88
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,12	11,04	36,94	340,06	41-71
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	3-83
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	4-20
	Груши свежие	150	0,6	0,45	15,45	70,5	43-20
	Итого за Обед	865	33,73	24,25	94,97	738,93	117-79
	Итого за день	1 476	47,7	42,53	193,44	1 357,91	173-91

еню приготавливаемых блюд
 Рацион: Школа 1-4 класс март

2

5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	250	7,45	8,68	39,4	265,85	20-81
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	14-32
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	5-05
	Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	54,05	21-00
	Итого за Завтрак 1	615	14,87	12,21	91,21	538	61-18
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	93	0,88	5,64	3,38	65,75	27-04
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	205	6,24	8,25	6,48	130,59	13-61
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	105	17,02	15,05	5,38	224,72	44-99
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,41	31,73	202,13	11-77
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	8-55
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	4-20
	Итого за Обед	833	33,97	35,11	94,8	836,29	110-16
	Итого за день	1 448	48,84	47,32	186,01	1 374,29	171-34