

Директор МБОУ «Северомурская СОШ»  
Утверждаю:  
Полондоглу



Рацион: МБОУ "СОШ"

День: понедельник

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Каша манная	200	5	9	46	281			59		18	41	8	1		
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2		
	Булочка	65	4	5	28				118		2	4				
	Масло порционно	20		17		150					288		13			
	Сыр порционно	25	7	8		98			10		61	45	7			
	Кофейный напиток с сахаром и молоком	200	2	2	24	116		6	187	0	389	209	61	3		
Итого за завтрак			23	42	125	782	0	6	374	0	804	500	154	7		

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Обед																
	Суп картофельный с макаронами	250	3	6	25	165		22			26	82	32	1		
	Каша манная	200	5	9	46	281			59		18	41	8	1		
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2		
	Булочка	65	4	5	28				118		2	4				
	Масло порционно	20		17		150					288		13			
	Сыр порционно	25	7	8		98			10		61	45	7			
	Кофейный напиток с сахаром и молоком	200	2	2	24	116		6	187	0	389	209	61	3		
Итого за обед			26	48	150	947	0	28	374	0	804	500	154	7		
Итого за день			49	90	275	1729	0	34	374	0	804	500	154	7		

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: вторник

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
	Гречка отварная	150	7	10	30	238			59		19	161	106	4				
	Котлета мясная	50	1	5	4	63		1			18	18	5					
	Соус	50	1	5	7	81		4			18	26	11	1				
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2				
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	93		1	11		70	61	16	2				
	Фрукты	140	58	58	10	0												
<b>Итого за завтрак</b>			74	81	95	612	0	6	70	0	145	385	171	9				

**Обед**

	Борщ с тушенкой	250	3	5	20	142		43		61	84	39	2	
	Гречка отварная	150	7	10	30	238			59		19	161	106	4
	Котлета мясная	50	1	5	4	63		1			18	18	5	
	Соус	50	1	5	7	81		4			18	26	11	1
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	93		1	11		70	61	16	2
	Фрукты	140	58	58	10	0								
<b>Итого за обед</b>			77	86	115	754	0	49	70	0	206	469	210	11
<b>Итого за День</b>			151	167	210	1366	0	55	140	0	351	854	381	20

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: среда

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
	Плов с мясом	25/150	5	11	44	293		9		27	110	44	1					
	Огурец свежий порционно	60	1,51	1,1	8,1	5,5	0,1	0,3	5		33,9	27,45	8,5	0,18				

	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137		20	119	33	2		
	Печенье	40	7	4	22	152		19		5	1		
	Чай с сахаром	200			15	63		1	17	9	2		
Итого за завтрак			19	17	116	651	0	29	6	0	273	95	6

Обед

	Суп гороховый с тушенкой	250	6	6	23	170		15		40	102	41	2	
	Плов с мясом	25/150	5	11	44	293		9		27	110	44	1	
	Огурец свежий порционно	60	1,51	1,1	8,1	5,5	0,1	0,3	5	33,9	27,45	8,5	0,18	
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137				20	119	33	2	
	Печенье	40	7	4	22	152		19		5			1	
	Чай с сахаром	200			15	63		1	1	11	17	9	2	
Итого за обед			25	23	139	821	0	44	6	0	137	375	136	8
Итого за день			43	40	255	1471	0	74	12	0	234	649	230	14

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Рис припущенный	150	4	10	43	279		2	30		19	100	34	1		
	Печень тушеная в соусе с овощами	25/50	10	7	10	145		21	4018		26	182	21	4		
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2		
	Компот из сухофруктов	200	0	0	20	80					1					
Итого за завтрак			19	18	100	641	0	23	4048	0	66	401	88	7		

Обед

	Суп рыбный	250	4	6	26	170		22		32	100	40	2	
	Рис припущенный	150	4	10	43	279		2	30		19	100	34	1
	Печень тушеная в соусе с овощами	25/50	10	7	10	145		21	4018		26	182	21	4
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2

	Компот из сухофруктов	200	0	0	20	80	0	45	4048	0	98	501	128	9
Итого за обед			23	24	126	811	0	68	8096	0	164	902	216	16
Итого за день			42	42	226	1452	0							

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Жаркое	150	3	11	25	207		31		5	33	97	40	2		
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2		
	Цикорий с молоком и сахаром	200	1	2	22	110		1	10		61	45	7			
	Масло порционно	20		17		150			118		2	4				
	Фрукты	140	58	58	10	0										
Итого за завтрак			67	89	84	604	0	32	128	5	116	265	80	4		
Обед																
	Борщ с тушенкой	250	3	5	20	142		43			61	84	39	2		
	Жаркое	150	3	11	25	207		31		5	33	97	40	2		
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2		
	Цикорий с молоком и сахаром	200	1	2	22	110		1	10		61	45	7			
	Масло порционно	20		17		150			118		2	4				
	Фрукты	140	58	58	10	0										
Итого за обед			70	94	104	746	0	75	128	5	177	349	119	6		
Итого за день			137	183	188	1350	0	107	256	10	293	614	199	10		

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Завтрак																	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витаминные (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Каша пшеница молочная	200	6	10	48	306			59			23	120	42	1		
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2			
	Сыр порционно	25	7	8		98					288		13				
	Какао с сахаром и молоком	200	2	2	26	125		4	10		75	45	7				
Итого за завтрак			20	21	101	666	0	4	69	0	406	284	95	3			

**Обед**

Обед																	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витаминные (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Суп гречневый с тушенкой	250	4	6	24	162					22		2	30	104	50	2
	Каша пшеница молочная	200	6	10	48	306			59			23	120	42	1		
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137						20	119	33	2		
	Сыр порционно	25	7	8		98						288		13			
	Какао с сахаром и молоком	200	2	2	26	125		4	10		75	45	7				
Итого за обед			24	27	125	828	0	26	69	2	436	388	145	5			
Итого за День			44	48	226	1494	0	30	138	2	842	672	240	8			

Рацион: МБОУ "СОШ"

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витаминные (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Рагу овощное с мясом	150	5	10	31	230		46	30	3	54	120	48	2			
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2			
	Булочка	65	4	5	28												
	Компот из сухофруктов	200	0	0	20	80					1						
	Фрукты	140	58	58	10	0											
Итого за завтрак			72	74	116	447	0	46	30	3	75	239	81	4			

**Обед**

Обед																	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витаминные (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Суп с перловкой	250	3	6	24	161		23		3	31	103	34	1			
	Рагу овощное с мясом	150	5	10	31	230		46	30	3	54	120	48	2			
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2			

	Булочка	65	4	5	28																
	Компот из сухофруктов	200	0	0	20	80															
	Фрукты	140	58	58	10	0															
Итого за обед			75	80	140	608	0	69	30	6	106	342	115	5							
Итого за день			147	154	256	1055	0	115	60	9	181	581	196	9							

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
	Картофельное пюре	125	3	9	25	190		30	59		27	91	35	1							
	Рыба тушеная с овощами	25-35		5	2	54		2			18	16	7								
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2							
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	93		1	11		70	61	16	2							
Итого за завтрак			10	17	71	474	0	33	70	2	135	287	91	5							

Обед

	Рассольник с тушенкой	250	4	6	25	198		24			35	110	38	2							
	Картофельное пюре	125	3	9	25	190		30	59		27	91	35	1							
	Рыба тушеная с овощами	25-35		5	2	54		2			18	16	7								
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2							
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	93		1	11		70	61	16	2							
Итого за обед			14	40	167	1146	0	90	140	4	306	684	220	12							
Итого за день			24	57	238	1620	0	123	210	6	441	971	311	17							

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							

Завтрак																	
№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Макаронны отварные	150	6	10	37	261					30			29	51	10	1
	Котлета печеночная	50	12	16	8	229				22	5248		7	22	224	18	5
	Соус	50	1	5	7	81				4				18	26	11	1
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137								20	119	33	2
	Кофейный напиток с сахаром и молоком	200	2	2	24	116				6	10			61	45	7	
	Фрукты	140	58	58	10	0											
Итого за завтрак			84	92	113	824	0	32	5288	7	150	465	79	9			

### Обед

	Суп рыбный	250	4	6	26	170				22				32	100	40	2
	Макаронны отварные	150	6	10	37	261					30			29	51	10	1
	Котлета печеночная	50	12	16	8	229				22	5248		7	22	224	18	5
	Соус	50	1	5	7	81				4				18	26	11	1
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137								20	119	33	2
	Кофейный напиток с сахаром и молоком	200	2	2	24	116				6	10			61	45	7	
	Фрукты	140	58	58	10	0											
Итого за обед			88	98	139	994	0	54	5288	7	182	565	119	11			
Итого за день			172	190	252	1818	0	86	10576	14	332	1030	198	20			

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
	Гречка отварная	150	7	10	30	238					59			19	161	106	4
	Гуляш с мясом	80															
	Огурец свежий порционно	60	1,51	1,1	8,1	5,5	0,1	0,3	5					33,9	27,45	8,5	0,18
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137								20	119	33	2
	Булочка	65	4	5	28												
	Чай с сахаром	200			15	63			1	1				11	17	9	2
Итого за завтрак			18	17	108	444	0	1	65	0	84	324	157	8			

## Обед

	Щи с тушенкой	250/17	6	9	22	194		33					79	149	47	2
	Гречка отварная	150	7	10	30	238			59				19	161	106	4
	Гуляш с мясом	80														
	Огурец свежий порционно	60	1,51	1,1	8,1	5,5	0,1	0,3	5				33,9	27,45	8,5	0,18
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137							20	119	33	2
	Булочка	65	4	5	28											
	Чай с сахаром	200			15	63		1	1				11	17	9	2
Итого за обед			24	26	130	638	0	34	65	0			163	473	204	10
Итого за день			41	43	238	1081	0	36	130	0			247	798	360	18