


 Утверждаю:
 Директор МБОУ Красногорская СОШ №2
Н.А. Маргач /Н.А. Маргач/
 Приказ №66 « 21 » _____ 2022г.

Примерный десятидневный рацион питания для детей 1-4 классов
МБОУ КСОШ №2
на 2022-2023 учебный год

Сборник рецептур.блюдо	Выход блюдо	Наименование блюдо	белки	жиры	углеводы	Калорийность Ккал
1-й день						
Обед						
8	30/10	Бутерброд с маслом сливочным	2,3	9,1	15,4	154
110	250	Борщ с капустой и картофелем	3,8	4,1	10,6	93
422	100	Котлета мясная куриная	18,2	18,4	0,7	241
472	200	Макароны отварные с маслом сливочным	7,2	6,4	51,2	278
628	200	Чай с сахаром	0,1	-	15,0	57
29	35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71,4
81	100	Салат из белокочанной капусты	1,6	5,0	10,0	90
	100	Свежий фрукт				
Пищевая ценность						984,4
2-й день						
Обед						
138	250	Суп картофель.с бобовыми	10,1	5,6	22,3	168
103	100	Огурец маринованный	2	5	1,6	200
303	100/10	Рыба припущенная	22,4	9,4	-	198
472	200	Картофельное пюре	4,2	6,8	35	212
591	200	Компот из	0,6	-	33,6	129

		сухофруктов						
29	35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71,4		
	100	Кекс творожный	6,2	13,6	34,4	276,2		
Пищевая ценность							1254,6	
3-й день								
136	250	Суп картофельный с перловой крупой	4,3	4,2	17,1	110		
103	100	Винегрет	1,8	6,2	10,2	140		
23	200/100	Жаркое по домашнему	34,2	15,1	42	446		
628	200	Чай с сахаром	0,1	-	15,0	57		
29	35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71,4		
	100	Печенье	6,2	13,6	34,4	276,2		
Пищевая ценность							1100,6	
4-й день								
110	250	Борщ с капустой и картофелем	3,8	4,1	10,6	93		
32	100	Салат школьный	2,38	9,25	8,38	124,38		
416	100/10	Биточки мясные	16,6	25,8	16,4	384		
472	200	Каша гречневая с маслом сливочным	11,6	10,4	56,8	372		
588	200	Компот из сухофруктов	0,6	-	33,6	129		
29	35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71,4		
	100	Свежий фрукт						
Пищевая ценность							1173,78	
5-й день								
Обед								
139	250	Суп картоф.с мак.изд.	4,4	3,8	18,2	131		
81	100	Салат из белокочанной капусты	1,6	5,0	10,0	90		
472	200	Картофельное пюре	4,2	6,8	35	212		
	100	Тефтели	7,2	13,2	7,1	177,7		
588	200	Компот из сухофруктов	0,3	-	36,1	131		
29	35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71,4		
		Пряники	5,9	4,7	75	366		
Пищевая ценность							1179,1	

6-й день						
Обед						
138	250	Суп картоф.с бобовыми	10,1	5,6	22,3	168
103	100	Винегрет	1,8	6,2	10,2	140
403	200/100	Плов с окорочком	23,2	18,6	60,2	486
628	200	Чай с сахаром	0,1	-	15,0	57
29	35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71,4
	100	Печенье	6,2	13,6	34,4	276,2
Пищевая ценность						1198,6
7-й день						
Обед						
42	15	Сыр Российский	2,2	1,2	1,7	89
136	250	Суп картофельный с рисовой крупой	4,3	4,2	17,1	110
302	100/15	Свекла с растит. маслом	1,6	5,0	10,0	90
472	200	Каша гречневая	11,6	10,4	56,8	372
416	100/10	Котлета куриная	16,6	25,8	16,4	384
591	200	Кисель	0,1	-	29,1	112
29	35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71,4
Пищевая ценность						1228,4
8-й день						
Обед						
110	250	Борщ с капустой и карт.	3,8	4,1	10,6	93
103	100	Огурец маринованный	2	5	1,6	200
429	200/100	Жаркое по домашнему	34,2	15,1	42	446
628	200	Чай с сахаром	0,1	-	15,0	57
29	35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71,4
	100	Мандарин свежий	0,8	0,2	7,5	38
	100	Печенье	6,2	13,6	34,4	276,2
Пищевая ценность						1181,6
9-й день						
138	250	Суп картофельный с мак.изделиями	10,1	5,6	22,3	168
81	100	Салат из белокочанной капусты и свеклы	1,6	5,0	10,0	90
416	100/10	Биточки мясные	16,6	25,8	16,4	384
472	200	Макароны отварные с маслом	7,2	6,4	51,2	278

		сливочным				
588	200	Компот из сухофруктов яблок	0,3	-	36,1	131
29	35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71,4
	100	Свежий фрукт				
Пищевая ценность						1122,4
10-й день						
	250	Суп картофельный с перловой крупой	4,3	4,2	17,1	110
	100	Салат школьный	2,38	9,25	8,38	124,3
140	100	Мясо кур отварное	9,0	13,9	10,5	187
465	200	Рис отварной с маслом сливочным	5	6,2	55,6	286
588	200	Компот из сухофруктов яблок	0,3	-	36,1	131
29	35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71,4
	100	Пряник	5,9	4,7	75	366
Пищевая ценность						1275,70

Повар:  (О.В.Снытко)

Социальный педагог  (С.В.Высоцкая)