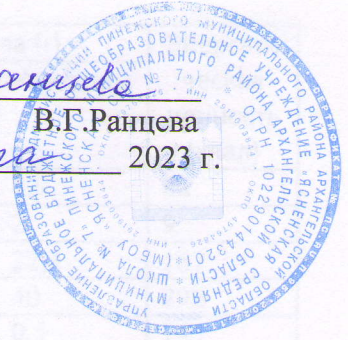


УТВЕРЖДАЮ
Директор ОУ

В.Т. Ранцева

В.Т. Ранцева

« 31 » августа 2023 г.



Примерный рацион питания (по выбору)

для обучающихся 5 – 11 классов

МБОУ «Ясненская СОШ № 7»

Прием пищи – обед

Время обеда: 11.20 – 11.45

12.25 – 12.45

	Наименование блюд	Номер рецепта по сборн.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
1 день	Салат из свежей капусты	43	60	1,4	5,1	8,9	88
	Огурцы свежие (нарезка)		60	0	0	2	9
	Суп гороховый	139	250	6,22	5,6	22,3	167
	Каша геркулесовая вязкая	302	200	7	1	40	292
	Голень куриная отварная	487	100	19,1	7,4	0,5	145
	Котлеты рубленые из кури	498	90	8	13	16	241
	Сосиска отварная	413	50	5,55	11,95	0,8	133
	Греча отварная рассыпчатая	508	150	8,4	10,8	39,25	303
	Макаронные изделия отварные	516	150	5,1	9,15	34,2	244,5
	Соус томатный	587	50	1,3	2,4	4,2	44
	Хлеб пшеничный		35	2,7	1,05	17,43	91,7
	Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	11,97	63,35
	Напиток клюквенный	700	200	0,2	0	49,8	194
	Чай с сахаром	865	200/15	0,2	0	15,0	58
	Яблоко		150	0,8	0,8	14,7	70,1
2 день	Салат из свеклы с сыром	50	60	5,4	14,2	7,2	178
	Рассольник ленинградский	132	200	2,4	3,6	16,08	108
	Каша пшеничная с маслом	302	200	5,8	9,2	31,8	240
	Котлета мясная	451	100	12,72	11,02	12,8	208,8
	Печень, тушенная в соусе	439	80	10,63	9,92	3,7	146,2
	Рыба отварная	369	50	10,7	4,9	3,7	104
	Пюре картофельное	520	150	31,5	8,25	21,75	189
	Рис отварной рассыпчатый	511	150	3,6	9,0	35,7	244,5
	Соус томатный	587	50	1,3	2,4	4,2	44
	Хлеб пшеничный		35	2,7	1,05	17,43	91,7
	Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	11,97	63,35
	Бутерброд с маслом и сыром	1	35/10/20	4,7	7,9	7,3	123
	Чай с сахаром	865	200/15	0,2	0	15,0	58
	Компот из сухофруктов	639	200	0,6	0	31,4	124
Банан		200	3	0	44	192	
3 день	Салат столичный	68	60	17,9	27,1	4,4	334
	Борщ из свежей капусты	113	200	2,0	6,08	13,36	116
	Каша пшеничная	302	200	6,0	8,2	33,2	238
	Котлета мясо-картофельная похлыновски	454	40	10,2	15,1	14,2	250
	Гуляш из кури	437	90	10,65	7,55	0,4	112
	Пюре картофельное	520	150	31,5	8,25	21,75	189
	Макаронные изделия отварные	516	150	5,1	9,15	34,2	244,5
	Соус томатный	587	50	1,3	2,4	4,2	44
	Хлеб пшеничный		35	2,7	1,05	17,43	91,7
	Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	11,97	63,35
	Чай с сахаром	865	200/15	0,2	0	15,0	58
	Компот из свежих фруктов	631	200	0,2	0	35,8	142
	Запеканка творожная со сгущ. молоком	366	100/10	15,9	11,81	28,16	285,9
	Яблоко		150	0,8	0,8	14,7	70,1
Йогурт фруктовый		100	3,2	2,5	4	50	
4 день	Салат из свёклы	50	60	0,8	5,0	5,2	68
	Салат из свежих огурцов	16	60	0,84	2,46	1,98	34,2
	Суп картофельный с макаронными изделиями	140	250	2,9	2,5	21,0	120
	Каша ячневая	302	200	6,2	12,2	41,2	308
	Голень куриная отварная	487	100	19,1	7,4	0,5	145

	Филе кури пикантное	494	100	19,2	12,1	0,7	188
	Котлета рыбная	388	50	6,5	4,4	7,6	98
	Пюре картофельное	520	150	31,5	8,25	21,75	189
	Греча отварная рассыпчатая	508	150	8,4	10,8	39,25	303
	Соус томатный	587	50	1,3	2,4	4,2	44
	Хлеб пшеничный		35	2,7	1,05	17,43	91,7
	Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	11,97	63,35
	Бутерброд с маслом и сыром		35/10/20	4,7	7,9	7,3	123
	Чай с сахаром	865	200/15	0,2	0	15,0	58
	Компот из свежих яблок	631	200	0,2	0	35,8	142
5 день	Винегрет	71	60	1,4	10,1	6,8	124
	Суп картофельный с фасолью	139	250	6,2	5,6	22,3	167
	Каша рисовая с маслом	302	200	3,0	8,0	31,6	218
	Омлет	340	105	10,5	17,54	2,0	208,95
	Тефтели говяжьи с рисом	461	100	13,8	16,4	13,1	257
	Рыба, тушеная с овощами	374	100	9,4	4,8	3,8	95
	Котлеты из овощей	240	75	3,5	8,9	20,5	178
	Макаронные изделия отварные	516	150	5,1	9,15	34,2	244,5
	Пюре картофельное	520	150	31,5	8,25	21,75	189
	Соус томатный	587	50	1,3	2,4	4,2	44
	Хлеб пшеничный		35	2,7	1,05	17,43	91,7
	Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	11,97	63,35
	Чай с сахаром	865	200/15	0,2	0	15,0	58
	Компот из изюма	639	200	0,6	0	31,4	124
6 день	Салат из свежей капусты	43	60	1,4	5,1	8,9	88
	Суп молочный с рисом	161	250	6,2	7,9	23,2	188
	Каша гречневая	302	200	6,0	9,4	31,0	240
	Котлеты куриные	498	50	6,4	11,95	5,55	155
	Голень куриная отварная	487	100	19,1	7,4	0,5	145
	Сосиска отварная	413	50	5,55	11,95	0,8	133
	Каша перловая рассыпчатая	508	150	4,35	9,15	31,05	229,5
	Макаронные изделия отварные	516	150	5,1	9,15	34,2	244,5
	Соус томатный	587	50	1,3	2,4	4,2	44
	Хлеб пшеничный		35	2,7	1,05	17,43	91,7
	Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	11,97	63,35
	Бутерброд с маслом и сыром	1	35/10/20	4,7	7,9	7,3	123
	Чай с сахаром	865	200/15	0,2	0	15,0	58
	Какао со сгущенным молоком	694	200/15	4,7	5,0	31,8	187
	Компот из винограда	631	200	0,4	0	35,4	142
Сок натуральный		200	0	0	21	84	
Банан		200	3	0	44	192	
7 день	Огурцы свежие (нарезка)		60	0	0	2	9
	Салат рыбный	65	100	5,8	16,6	5,5	195
	Борщ из свежей капусты	113	200	2,0	6,08	13,36	116
	Каша геркулесовая с маслом	302	200	6,8	9,2	31,8	240
	Котлета мясная	451	80	12,72	11,02	12,8	208,8
	Рыба, тушеная с овощами	374	100	9,4	4,8	3,8	95
	Гуляш из филе кури	90	437	15	11	0	161
	Рис отварной рассыпчатый	511	150	3,6	9,0	35,7	244,5
	Пюре картофельное	520	150	31,5	8,25	21,75	189
	Хлеб пшеничный		35	2,7	1,05	17,43	91,7
	Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	11,97	63,35
	Бутерброд с маслом	60	1	3	21	16	276
	Чай с сахаром	865	200/15	0,2	0	15,0	58
	Напиток клюквенный	700	200	0,2	0	49,8	194
8 де	Салат из сырых овощей	24	60	1,0	7,1	4,2	86
	Суп картофельный с фасолью	139	250	6,2	5,6	22,3	167

	Каша пшеничная	302	200	6,0	8,2	33,2	238
	Фрикадельки тушеные в соусе	471	100	11,5	9,9	8,0	169
	Оладьи из печени	468	50	13,4	11,0	6,8	169
	Пюре картофельное	520	150	31,5	8,25	21,75	189
	Греча отварная рассыпчатая	508	150	8,4	10,8	39,25	303
	Соус томатный	587	50	1,3	2,4	4,2	44
	Хлеб пшеничный		35	2,7	1,05	17,43	91,7
	Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	11,97	63,35
	Чай с сахаром	865	200/15	0,2	0	15,0	58
	Компот из свежих яблок	631	200	0,4	0	35,4	142
	Запеканка творожная со сгущ. молоком	366	130/15	15,9	11,81	28,16	285,9
	Яблоко		150	0,8	0,8	14,7	70,1
	Йогурт фруктовый		100	3,2	2,5	4	50
9 день	Огурцы соленые(нарезка)		60	3	3	11	80
	Салат мясной	67	60	3,9	11,5	4,7	140
	Щи из свежей капусты	124	200	1,6	3,44	5,52	58,4
	Каша пшеничная вязкая	302	200	7	1	40	292
	Котлета мясная с белокочанной капустой	455	70	7,6	10,4	8,0	163
	Котлета рыбная	388	50	6,5	4,4	7,6	98
	Колбаса отварная		55	11,1	23,9	1,6	266
	Запеканка картофельная с мясом	264	150	13,13	12,5	24,43	262,6
	Макаронные изделия отварные	516	150	5,1	9,15	34,2	244,5
	Пюре картофельное	520	150	31,5	8,25	21,75	189
	Соус томатный	587	50	1,3	2,4	4,2	44
	Хлеб пшеничный		35	2,7	1,05	17,43	91,7
	Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	11,97	63,35
	Чай с сахаром	865	200/15	0,2	0	15,0	58
Компот из сухофруктов	639	200	0,6	0	31,4	124	
10 день	Винегрет	71	60	1,4	10,1	6,8	124
	Уха с перловой крупой	181	250	1,3	0,1	0,3	10
	Каша ячневая	302	200	6,2	12,2	41,2	308
	Филе курицы панированное	494	100	19,2	12,1	0,7	188
	Котлета мясная	451	80	12,72	11,02	12,8	208,8
	Рис отварной рассыпчатый	511	150	3,6	9,0	35,7	244,5
	Рагу овощное	534	150	3	12	17	188
	Пюре картофельное	520	150	31,5	8,25	21,75	189
	Соус томатный	587	50	1,3	2,4	4,2	44
	Хлеб пшеничный		35	2,7	1,05	17,43	91,7
	Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	11,97	63,35
	Чай с сахаром	865	200/15	0,2	0	15,0	58
	Компот из изюма	639	200	0,6	0	31,4	124
	Сырники с маслом	358	100	16,3	13,7	20,4	273