

Согласованно  
Филиал ФБУЗ «Центр гигиены  
и эпидемиологии  
в Ленинградской области  
в Кингсепском, Волосовском,  
Сланцевском  
и Ломоносовском районах»

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Л.В.Авдеева

Утверждено  
МОУ «Рабицкая НОШ»

Приказом №99  
от 31.08.2020



## МЕНЮ

10 - дневное меню  
для обучающихся 1-4 классов  
МОУ «Рабицкая НОШ»

МОУ «Рабитицкая НОШ» 2020 год

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День №1- 1 завтрак:</b>						
130	Каша геркулесовая	250	8.38	12.25	33.88	278.75
395	Кофейный напиток	200	3.12	2.66	14.18	93.34
3	Бутерброд с маслом	45/6	9.46	14.4	29.9	278.7
<b>День №1-обед:</b>						
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.7	2.83	17.15	104.75
170	Капуста тушёная	150	3.68	6.08	14.18	123.75
439	Кура отварная	120	33.3	33.1	0.9	413.8
399	Сок	200	1.0	0	23.4	94.0
481	Хлеб ржаной	45	4.0	0.5	25.4	122.4
<b>День №2-завтрак:</b>						
132	Каша манная	200	7.5	10.25	36.63	268.75
397	Какао на молоке	200	4.2	3.62	17.28	118.66
261	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
1	Бутерброд с маслом	45/6	4.66	8.13	29.9	202.9
<b>День №2-обед:</b>						
41	Суп овощной	250	4.3	0.63	10.45	76.5
321	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7
247	Рыба тушёная с овощами	120	12.2	7.1	5.4	129.8
399	Компот с/ф	200	1.0	0	23.4	94.0
481	Хлеб ржаной	45	4.0	0.5	25.4	122.4
<b>День №3-завтрак:</b>						
366	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/20	36.54	23.1	40.9	507.0
393	Чай	200	0.3	0.1	14.13	59.7
1	Бутерброд с маслом	45/6	4.66	8.13	29.9	202.9
<b>День №3- обед:</b>						
56	Борщ со свежей капустой	250	1.6	4.85	10.93	93.75
97	Плов с мясом	250	24.5	24.85	47.43	515.73
399	Кисель	200	1.0	0	23.4	94.0
481	Хлеб ржаной	45	4.0	0.5	25.4	122.4
<b>№</b>	<b>Приём пищи,</b>	<b>Масса</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетиче</b>

рецепту ры	наименование блюда	порции				ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>День №4-завтрак:</b>					
302	Каша гречневая	250	10.2	7.2	41.1	263.8
393	Чай	200	0.3	0.1	14.13	59.7
3	Бутерброд с маслом и сыром	45/6/15	9.46	14.4	29.9	278.7
	<b>День №4-обед:</b>					
250	Щи со свежей капустой	200	8.2	9.2	8.3	155.2
160	Картофель отварной	150	2.85	5.25	22.2	143.7
165	Пудинг рыбный	100	10.87	6.76	6.27	122.55
399	Сок	200	1.0	0	23.4	94.0
481	Хлеб ржаной	45	0.5	0	1.8	9.0
	<b>День №5-завтрак:</b>					
228	Омлет драчена	150	14.82	20.24	9.14	290.63
340	Сосиска молочная	80	10.5	18.2	0.4	204.0
10	Зелёный горошек консервиров.	60	1.79	3.11	3.75	50.16
397	Какао	200	4.2	3.62	17.28	118.66
1	Бутерброд с маслом	45/6	4.66	8.13	29.9	202.9
	<b>День №5-обед:</b>					
81	Суп гороховый с гренками	250/10	5.13	5.35	16.13	133.25
315	Рис рассыпчатый	150	3.45	4.05	34.65	183.75
292	Мясо тушёное	100	14.8	10.3	4.6	162.5
399	Компот с/ф	200	1.0	0	23.4	94.0
481	Хлеб ржаной	45	0.5	0	1.8	9.9
	<b>День №6- завтрак:</b>					
70	Каша пшённая	250	8.45	13.03	32.33	281.18
334	чай	200	0.3	0.1	14.13	59.7
261	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
1	Бутерброд с маслом	45/6	4.66	8.13	29.9	202.9
	<b>День №6- обед:</b>					
63	Борщ с фасолью	250	3.55	5.1	14.53	118.25
276	Жаркое по-домашнему	250	31.0	24.0	31.4	448.5
399	Кисель	200	1.0	0	23.4	94.9
481	Хлеб ржаной	45	0.5	0	1.8	9.0
<b>№ рецепту ры</b>	<b>Приём пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетиче ская ценность</b>

					<b>(ккал)</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
		<b>День №7-завтрак:</b>				
<b>93</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.55	7.0	22.8	184.5
<b>395</b>	Кофейный напиток	200	3.12	2.66	14.18	93.34
<b>3</b>	Бутерброд с маслом и сыром	45/6/15	9.46	14.4	29.9	278.7
		<b>День №7-обед:</b>				
<b>74</b>	Рассольник	250	2.8	3.28	12.8	92.0
<b>123</b>	Греча рассыпчатая	150	7.1	5.8	28.6	198.0
<b>277</b>	Гуляш	100	12.89	10.19	3.28	160.34
<b>399</b>	Сок	200	1.0	0	23.2	94.0
<b>481</b>	Хлеб ржаной	45	0.5	0	1.8	9.0
		<b>День №8-завтрак:</b>				
<b>366</b>	Пудинг из творога со сгущённым молоком	200/40	31.04	23.0	49.3	515.8
<b>393</b>	Чай	200	0.3	0.1	14.13	59.7
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	60/10	4.66	8.13	29.9	202.9
		<b>День №8-обед:</b>				
<b>41</b>	Суп овощной	250	4.3	0.63	10.45	76.5
<b>202</b>	Макаронны отварные	150	5.48	4.17	33.26	196.0
<b>31103</b>	Печень тушёная в сметане	100	19.0	7.2	2.7	171.8
<b>399</b>	Компот с/ф	200	1.0	0	23.4	94.0
<b>481</b>	Хлеб ржаной	45	0.5	0	1.8	9.0
		<b>День №9-завтрак:</b>				
<b>134</b>	Каша «Дружба»	250	10.2	15.8	49.8	371.8
<b>395</b>	Кофейный напиток	200	3.12	2.66	14.18	93.34
<b>3</b>	Бутерброд с маслом и сыром	45/6/15	9.46	14.4	29.9	278.7
		<b>День №9-обед:</b>				
<b>41</b>	Суп с клёцками	250	2.13	2.88	14.38	92.5
<b>291</b>	Запеканка картофельная с мясом	250	17.1	12.73	40.15	349.25
<b>399</b>	Кисель	200	1.0	0	23.4	94.0
<b>481</b>	Хлеб ржаной	45	0.5	0	1.8	9.0

<b>№ рецепту ры</b>	<b>Приём пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
---------------------	---------------------------------------	---------------------	-----------------------------	--------------------------------

						(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>День № 10-завтрак:</b>					
<b>132</b>	Каша манная	250	7.5	10.25	36.63	268.75
<b>332</b>	Какао на молоке	200	4.2	3.62	17.28	118.66
<b>261</b>	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	45/6	4.66	8.13	29.9	202.9
	<b>День №10-обед:</b>					
<b>74</b>	Рассольник	250	2.8	3.28	12.8	92.0
<b>274</b>	Мясо отварное с овощами в соусе	250	23.83	19.52	16.63	335.3
<b>399</b>	Компот с/ф	200	1.0	0	23.4	94.0
<b>481</b>	Хлеб ржаной	50	0.5	0	1.8	9.0

