

Согласовано:

Директор: МБОУ Куркуновская СОШ

Наименование учреждения

Алексеевский р-н, с. Куркунов

Наименование района

Макаров / Макарова Татьяна Алексеевна

Подпись

Ф.И.О.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"



Турпина А.А.

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	День 1 / Понедельник					
	Завтрак					
№45/ 20	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Салат из свежих огурцов (с 1 марта)	100	1,62	8	10,75	121,48
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	9,4	40,5	279,6
№268	Котлета домашняя мясная с соусом	70/30	8	5,98	7,94	117,58
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,49	14,4	74,73
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак:		22,04	24,14	91,79	674,75
	Обед					
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,7	13,9	20,2	240,7
№312	Картофельное пюре	180	6,2	5,3	45,5	254,5
№301	Кнели куриные с соусом	70/30	11,99	11,05	24,94	247,17
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед:		30	31,16	127,62	909,04

	Итого за 1 день:		52,04	55,3	219,41	1583,79
	День 2 / Вторник					
	Завтрак					
№338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
ТТК 188	Фрикассе из куриных грудок	45/45	8,78	11,55	3,65	153,67
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,09	0,85	8,2	48,81
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак:		21,39	21,885	96,35	670,62
	Обед					
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10	10,5	10,9	25	240,1
№304	Рис отварной	180	4,5	7,9	45,1	269,3
№234	Биточки рыбные (из минтая) с соусом	70/30	10,42	10,66	18,1	210,02
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед:		30,07	30,76	128,2	909,72
	Итого за 1 день:		51,46	52,645	224,55	1580,34
	День 3 / Среда					
	Завтрак					
№ 67	Винегрет овощной	100	1,45	7,7	9,78	114,22
№291	Плов из куриных грудок с рисом	180/40	16,72	14,58	45	378,1
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
	Итого за завтрак:		23,01	23,67	93,18	677,79
	Обед					
№118	Пельмени с бульоном	150/140	7,82	14,5	38,1	314,18
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	180/40	18,8	15	54,3	427,4
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73

	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и изюмом	180/10/3	0,8	0,09	13	56,01
	Итого за обед:		31,34	30,62	128	912,38
	Итого за 1 день:		54,35	54,29	221,18	1590,17
	День 4 / Четверг					
	Завтрак					
№15	Сыр	10	2,7	1,68		25,92
№173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	230/5/10	9,97	12,8	41	319,08
№420	Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак:		22,57	22,14	91	653,03
	Обед					
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	285/15	10,8	7,61	32,9	243,29
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
№278	Тефтели с соусом	70/30	11,2	15,48	22,2	272,92
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60,09
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед:		32,59	32,13	140,58	983,72
	Итого за 1 день:		55,16	54,27	231,58	1636,75
	День 5 / Пятница					
	Завтрак					
№338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
№312	Картофельное пюре	190	6,34	7,96	45,8	280,2
№294	Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	70/30	12,1	12,26	7,82	190,02
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	18,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7

	Итого за завтрак:		23,48	21,925	99,92	697,62
	Обед					
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	275/15/10	9	10,99	32,6	265,31
№265	Гречка с мясом и овощами	220	17,6	18,46	46,3	421,74
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	17,2	76,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед:		31,25	30,75	127,9	913,35
	Итого за 1 день:		54,73	52,675	227,82	1610,97
	День 6 / Суббота					
	Завтрак					
№ 452	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
№260	Гуляш из говядины с соусом	45/45	9,19	5,9	3,44	103,62
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	12,2	71,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	Итого за завтрак:		22,82	21,89	100,44	690,02
	Обед					
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,9	9,9	11,4	170,3
№265	Плов из говядины	180/40	16,9	20,14	68,5	522,86
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60,09
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	Итого за обед:		30,38	31,18	127,5	911,88
	Итого за 1 день:		53,2	53,07	227,94	1601,9
	День 7 / Понедельник					
	Завтрак					

№338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
№173	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	230/5/10	6,79	10,23	33,35	252,63
№410	Ватрушка с творогом	70	11,5	10,69	22,1	230,61
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак:		21,85	22,13	93,05	661,42
	Обед					
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,7	13,9	20,2	240,7
№ 147	Картофель запеченный	180	7,23	6,88	45,45	272,64
№288	Курица, тушеная в соусе с овощами	80/30	10,29	13,2	20,2	240,76
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед:		30,31	32,85	127,63	927,41
	Итого за 1 день:		52,16	54,98	220,68	1588,83
	День 8 / Вторник					
	Завтрак					
№62	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови (после 1 марта)	100	1,17	7,8	10,47	116,76
№ 142	Картофель тушеный	180	4,24	1,32	40,91	192,48
№294	Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	70/30	12,1	12,26	7,82	190,02
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак:		21,47	22,415	91,9	654,75
	Обед					
№ 452	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8

№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	275/15/10	9	10,99	32,6	265,31
№306	Пюре гороховое	180	6,2	5,3	45,5	254,5
№256	Мясо тушеное с овощами	45/45	8	5,98	7,94	117,58
	Хлеб пшеничный	60	4,92	1,72	18,3	108,36
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед:		29,97	30,59	133,74	930,15
	Итого за 1 день:		51,44	53,005	225,64	1584,9
	День 9 / Среда					
	Завтрак					
№71	Огурцы свежие (порционно)	100	1,33	0,1	2,8	17,42
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
№243	Сосиска отварная с соусом	100/20	11,2	13	11	205,8
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	Итого за завтрак:		21,68	22,22	96,2	678,91
	Обед					
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной	250/15/10	10,4	13,5	25,3	264,3
№312	Картофельное пюре	180	6,2	5,3	45,5	254,5
№301	Кнели куриные с соусом	70/30	11,99	11,05	24,94	247,17
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	Итого за обед:		32,51	30,88	139,24	964,66
	Итого за 1 день:		54,19	53,1	235,44	1643,57
	День 10 / Четверг					
	Завтрак					

№338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	9,4	40,5	279,6
ТТК 188	Фрикассе из куриных грудок	45/45	8,78	11,55	3,65	153,67
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак:		22,28	22,7	91,35	661,27
	Обед					
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гречками из пшеничного хлеба	285/15	10,8	7,61	32,9	243,29
№304	Рис отварной	180	4,5	7,9	45,1	269,3
№280	Фрикадельки в соусе	60/30	10	13,9	3,85	180,5
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60,09
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед:	765	30,05	30,72	127,73	904,71
	Итого за 1 день:		52,33	53,42	219,08	1565,98
	День 11 / Пятница					
	Завтрак					
№ 52	Салат из отварной свеклы	100	1,44	8,08	9,9	118,08
№291	Плов из куриных грудок с рисом	180/40	16,72	14,58	45	378,1
	Хлеб пшеничный	50	4,4	1,35	26	133,75
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак:		22,6	24,015	91	670,63
	Обед					
№108	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	275/15/10	7,55	9,9	22,6	209,7
№143	Рагу из овощей	180	6,8	4	42,7	234
№278	Тефтели с соусом	70/30	11,2	15,48	22,2	272,92

	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед:		30,2	30,68	127,5	906,92
	Итого за 1 день:		52,8	54,695	218,5	1577,55
	День 12 / Суббота					
	Завтрак					
№ 452	Кондитерское изделие	40	2,42	10,9	16,8	174,98
№312	Картофельное пюре	180	6,2	5,3	45,5	254,5
№239	Тефтели "Рыбацкие" из минтая, запеченные с соусом	70/30	9,6	5	7,2	112,2
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
	Итого за завтрак:		21,42	22,05	98,3	677,33
	Обед					
№118	Пельмени с бульоном	150/140	7,82	14,5	38,1	314,18
№265	Гречка с мясом и овощами	220	17,6	18,46	46,3	421,74
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,7	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,13	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	Итого за обед:		30,02	33,79	132,7	959,52
	Итого за 1 день:		51,44	55,84	231	1636,85
	Итого за 12 дней за завтрак и обед:		635,3	647,29	2702,82	19201,6
	Усреднённые данные на 1 день		52,941667	53,940833	225,235	1600,133333
	% ккал от суточной нормы					60%