

Согласовано:

Директор

*А.Ю. и С.В. Сидорова*

Наименование учреждения



Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"

Наименование района

*Турнина С.А.*

Ф.И.О.

Турнина А.А.

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

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюда	Масса порций блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>День 1 / Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№59	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	100	0,99	2,93	8,99	
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	
№294	Котлета из птицы с соусом	90/20	11,1	12,11	8,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	
	<b>Итого за завтрак:</b>	640	23,01	24,12	95,89	
	<b>Обед</b>					
№20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	7,45	2,07	
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	
№312	Картофельное пюре	180	6,2	5,3	45,5	
№278	Тефтели с соусом	90/20	12,4	8,7	33,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	
	<b>Итого за обед:</b>				692,17	
	<b>Всего за день:</b>				78,37	
					172,6	
					254,5	
					261,9	
					74,73	
					40,05	

	Хлеб пшеничный		40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-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
	<b>Итого за завтрак:</b>	640		21,69	24,09	91,85	670,77
	<b>Обед</b>						
№ 49/№71	Салат "Витаминный" (до 1 марта)/ Огурцы свежие порционно с маслом (после 1 марта)	100		1,62	8	10,75	137,88
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10		7	8,2	17,3	171,3
№265	Плов из говядины	230		17,5	14,1	51,3	402,1
	Хлеб пшеничный	40		3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20		1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200		0	0	20,9	83,9
	<b>Итого за обед:</b>	840		30,72	31,6	127,65	934,88
	<b>Итого за 1 день:</b>			<b>52,41</b>	<b>55,69</b>	<b>219,5</b>	<b>1605,65</b>
	<b>День 4 / Четверг</b>						
	<b>Завтрак</b>						
№338	Фрукт	100		1,1	0,76	9,8	50,44
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	220/5/10		8,9	12,9	29,4	269,3
№420	Сосиска в тесте	90		7,1	6,8	25,6	192
	Хлеб пшеничный	50		4,1	1,35	24	124,55
№376	Чай с сахаром	190/10		0,2	0,05	10	41,3
	<b>Итого за завтрак:</b>	675		21,4	21,86	98,8	677,59
	<b>Обед</b>						
№42	Салат картофельный с солеными огурцами	100		1,6	9	7,3	116,6
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	235/15		6,99	3,4	24,48	156,48
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	180		6,8	8	45,4	280,8
№294	Котлета из птицы с соусом	90/20		13,5	12,11	8,9	198,6



	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-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
	<b>Итого за завтрак:</b>	640	21,69	24,09	91,85	670,77
	<b>Обед</b>					
№ 49/№71	Салат "Витаминный" (до 1 марта)/ Огурцы свежие порционно с маслом (после 1 марта)	100	1,62	8	10,75	137,88
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
№265	Плов из говядины	230	17,5	14,1	51,3	402,1
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	<b>Итого за обед:</b>	840	30,72	31,6	127,65	934,88
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>52,41</b>	<b>55,69</b>	<b>219,5</b>	<b>1605,65</b>
	<b>День 4 / Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№338	Фрукт	100	1,1	0,76	9,8	50,44
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	220/5/10	8,9	12,9	29,4	269,3
№420	Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,35	24	124,55
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	<b>Итого за завтрак:</b>	675	21,4	21,86	98,8	677,59
	<b>Обед</b>					
№42	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,6	9	7,3	116,6
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гречками из пшеничного хлеба	235/15	6,99	3,4	24,48	156,48
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
№294	Котлета из птицы с соусом	90/20	13,5	12,11	8,9	198,6

	Хлеб пшеничный		30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный		20	1,32	0,22	8,2	40,06
№342	Компот из свежих плодов		200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед:</b>		890	32,98	33,71	127,86	944,07
	<b>Итого за 1 день:</b>			<b>54,38</b>	<b>55,57</b>	<b>226,66</b>	<b>1621,66</b>
	<b>День 5 / Пятница</b>						
	<b>Завтрак</b>						
№338	Фрукт		100	1,1	0,76	9,8	50,44
№304	Рис отварной		180	4,5	7,9	45,1	269,3
№268	Котлета из говядины с соусом		90/20	12,3	13,4	13,3	223
	Хлеб пшеничный		30	2,5	0,81	9,4	54,89
	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		640	21,76	23,095	95,9	678,39
	<b>Обед</b>						
№ 52	Салат из отварной свеклы		100	1,44	10,08	8,73	131,47
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной		225/15/10	7,1	6,33	22,6	200
№ 263	Рагу овощное с говядиной		230	17,2	13,8	59,9	432,6
	Хлеб пшеничный		40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный		20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов		200	0,05	0	12,6	50,6
	<b>Итого за обед:</b>		840	30,39	31,51	131,23	954,37
	<b>Итого за 1 день:</b>			<b>52,15</b>	<b>54,605</b>	<b>227,13</b>	<b>1632,76</b>
	<b>День 6 / Суббота</b>						
	<b>Завтрак</b>						
№ 452	Кондитерское изделие		40	1,4	6,04	13,3	113,16
№312	Картофельное пюре		180	4,1	8,8	41,8	262,8
№232	Рыба, запеченная в сметанном соусе		90/30	11,8	7,03	10,9	154,07
	Хлеб пшеничный		30	2,51	0,81	9,4	54,89





№ 45/№71	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ огурцы свежие порционно с маслом (после 1 марта)	100	1,62	8	10,75	121,48
№265	Плов из говядины	230	17,5	14,1	51,3	402,1
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-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
	<b>Итого за завтрак:</b>	580	23,28	23,22	95,65	684,14
	<b>Обед</b>					
	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	100	0,99	2,93	8,99	66,29
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
№306	Пюре гороховое	180	6,2	5,3	45,5	254,5
№294	Котлета из птицы с соусом	90/20	13,5	12,11	8,9	198,6
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	<b>Итого за обед:</b>	900	32,29	30,69	128,99	921
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>55,57</b>	<b>53,91</b>	<b>224,64</b>	<b>1605,14</b>
	<b>День 10 / Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№ 62	Салат из моркови (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови (после 1 марта)	100	1,17	7,8	10,47	116,76
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	9,4	40,5	279,6
№290	Птица, тушенная в сметанном соусе	50/50	7,1	5,6	3,17	91,48
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3



	<b>Итого за завтрак:</b>	640	21,37	24,15	91,54	668,84
	<b>Обед</b>					
№53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2	8,8	9,66	125,84
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	200
№304	Рис отварной	180	4,5	7,9	45,1	269,3
№280	Фрикадельки в соусе	90/30	11,58	9,31	4,3	147,31
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60,09
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед:</b>	910	29,93	33,65	127,54	954,07
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>51,3</b>	<b>57,8</b>	<b>219,08</b>	<b>1622,91</b>
	<b>День 11 / Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№ 338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
№243	Соуска отварная с соусом	100/20	11,2	13	11	205,8
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	<b>Итого за завтрак:</b>	640	21,4	22,165	94,1	664,18
	<b>Обед</b>					
№ 71	Огурцы свежие порционно с маслом	100	1,62	8	10,75	121,48
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4
№312	Картофельное пюре	180	4,1	8,8	41,8	262,8
№278	Тефтели с соусом	90/20	12,4	8,7	33,5	261,9
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6

	<b>Итого за 1 день:</b>	900	30,27	33,8	135,35	967
	<b>Итого за обед:</b>		51,67	55,965	229,45	1631,18
	<b>День 12 / Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№ 67	Винегрет овощной	100	1,45	7,7	9,78	114,22
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	230	15,9	13	54	396,6
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-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
	<b>Итого за завтрак:</b>	590	22,19	22,09	102,18	696,29
	<b>Обед</b>					
№ 62	Салат из моркови (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови (после 1 марта)	100	1,17	7,8	10,47	116,76
№101	Суп картофельный (с крупой) гречневый на мкб со сметаной	225/15/10	7,2	8,9	21,68	195,62
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,3	7,4	45,5	282,7
№229	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30	10,45	5,9	11	138,9
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	<b>Итого за обед:</b>	890	30,08	30,76	127,35	907,76
	<b>Итого за 1 день:</b>		52,27	52,85	229,53	1604,05
	<b>Итого за 12 дней за завтрак и обед:</b>		633,39	659,85	2701,66	19349,79
	<b>Усреднённые данные на 1 день</b>		52,7825	54,9875	225,1383333	1612,4825
	<b>% ккал от суточной нормы</b>					60,4%



		<b>Итого за обед:</b>	900	30,27	33,8	135,35	967
	<b>Итого за 1 день:</b>			<b>51,67</b>	<b>55,965</b>	<b>229,45</b>	<b>1631,18</b>
	<b>День 12 / Суббота</b>						
	<b>Завтрак</b>						
№ 67	Винегрет овощной		100	1,45	7,7	9,78	114,22
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)		230	15,9	13	54	396,6
	Хлеб пшеничный		40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-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
	<b>Итого за завтрак:</b>		590	22,19	22,09	102,18	696,29
	<b>Обед</b>						
№ 62	Салат из моркови (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови (после 1 марта)		100	1,17	7,8	10,47	116,76
№101	Суп картофельный (с крупой) гречневый на мкб.со сметаной		225/15/10	7,2	8,9	21,68	195,62
№171	Каша пшеничная рассыпчатая		180	8,3	7,4	45,5	282,7
№229	Рыба, тушенная в томате с овощами		90/30	10,45	5,9	11	138,9
	Хлеб пшеничный		20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный		20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель		200	0	0	20,9	83,9
	<b>Итого за обед:</b>		890	30,08	30,76	127,35	907,76
	<b>Итого за 1 день:</b>			<b>52,27</b>	<b>52,85</b>	<b>229,53</b>	<b>1604,05</b>
	<b>Итого за 12 дней за завтрак и обед:</b>			<b>633,39</b>	<b>659,85</b>	<b>2701,66</b>	<b>19349,79</b>
	<b>Усреднённые данные на 1 день</b>			<b>52,7825</b>	<b>54,9875</b>	<b>225,1383333</b>	<b>1612,4825</b>
	<b>% ккал от суточной нормы</b>						<b>60,4%</b>