

Примерное двухнедельное меню рациона горячего питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях на 2024 учебный год.

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	C	D	Sa	P	Mg	Fe	Калий	Йод	Селен	Фтор					
День 1 / Понедельник			Завтрак			46,6																		
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	0	0,03	0,2	8	2,2	16	11	9	2,2	11	0,003	0,0015	0,3						
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	280,8	30	0,09	0,2	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	47,64	0,008	0,0025	0,2						
№268	Котлета из говядины с соусом	90/20	12,3	13,4	13,3	223	120	0,107	0,13	2,1	0,62	23,14	166,5	20,29	0,62	166,5	0,006	0,002	0,13					
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,014	0,33	0	0,33	60	19,5	4,2	0,33	19,5	0,005	0,0015	0,003					
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,0012	0,003					
№685/20	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,007	0,002	0						
04	Итого за завтрак:		23,54	22,9	99,65	710,92	150	0,255	0,968	10,1	183,55	257,36	44,85	4,415	257,36	0,033	0,0107	0,636						
Обед						114,8																		
№59 / 37	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с соленьями	100	1	10	8,7	114,8	0	0,048	0,024	1,5	0,58	84	28,5	12	0,58	28,5	0,006	0,002	0,148					
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6	27	0,06	0,28	9,9	0,47	44,87	91,23	26,53	1,47	91,23	0,005	0,0015	0,156					
№306	Пюре гороховое	180	6,2	5,3	45,5	254,5	30	0,045	0,01	0	0,35	146,2	115,4	24,04	0,35	115,4	0,005	0,0016	0,2					
№301	Клеши куриные с соусом	90/20	14,1	9,6	30,2	263,6	40	0,1	0,14	5,87	1,08	184	66	28,38	1,48	66	0,002	0,0005	0,28					
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6	49,8	0	0,009	0,22	0	0,22	40	13	2,8	0,22	13	0,002	0,0021	0,003					
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,014	0,01	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,0013	0,003					
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6	180	0,05	0,02	0,03	0,1	25,6	14,56	1,74	0,1	14,56	0,003	0,001	0,33					
	Итого за обед:		31,3	33,64	132,7	945,95	277	0,326	0,07	17,3	3,17	552,27	341,41	98,49	4,57	341,41	0,027	0,01	1,12					
	Итого за 1 день:		54,84	56,54	232,35	1656,87	427	0,581	1,038	27,4	7,585	735,82	598,77	143,34	8,985	598,77	0,06	0,0207	1,756					
День 2 / Вторник			Завтрак			69,8																		
№338	Фрукт	100	1,69	0,47	14,7	69,8	0	0,036	0,024	12	0,64	19,2	13,2	10,8	1,64	13,2	0,007	0,002	0,096					
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	9,4	40,5	279,6	300	0,23	0,1	0	0,163	127,2	163	48	0,163	163	0,003	0,001	0,4					
№290	Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	7,1	11,36	1,8	137,84	70	0,08	0	0,036	0,12	234,4	140,14	16,82	1,12	140,14	0,002	0,001	0					
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	14,4	74,7	0	0,014	0,23	13,1	2	33,4	71,4	22,1	2	71,4	0,003	0,001	0,003					
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,95	0,35	12,3	60	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,006	0,002	0,003					
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7	20	0,044	0,12	1,3	0,4	125	116	11	0,4	116	0,005	0,0013	0,38					
	Итого за завтрак:		21,58	21,885	93,8	662,64	390	0,418	0,582	26,436	3,693	541,96	516,46	111,72	5,693	516,46	0,026	0,0083	0,882					
Обед						140,3																		
№ 45/№ 20	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта) / отурици свежие с маслом (после 1 марта)	100	1,6	10	10,7	140,3	60	0	0	0,04	0,14	305	81	0,75	0,14	81	0,006	0,002	0					
№108	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6	20	0,16	0,12	5,1	1,44	25,66	87,7	22,2	1,44	87,7	0,002	0,001	0,24					
№304	Рис отварной	180	4,5	7,9	45,1	269,3	30	0,04	0,02	0	0,53	74,4	80,4	26	0,53	80,4	0,009	0,004	0,16					
№234	Бытчики рыбные с соусом	90/30	15	3,5	12,7	142,3	40	0,11	0,12	2,55	0,39	52,95	139,2	38,47	0,89	139,2	0,002	0,0018	0,48					
	Хлеб пшеничный	40	2,3	1,08	19,2	99,6	0	0,009	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,002	0,002	0,22					
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,0012	0,108					

Согласовано: _____
Директор МБОУ "Кутлуг-Букашская СОШ"
Рыбно-Слободского муниципального района
Т. Ю. Салахилов

Утверждаю:
Председатель СПОУСТИК "Эдем"
Туркина А.А.



№45 /67	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта)	100	1,6	10	10,7	140,3	0	0,019	0,085	22	0,353	27,18	19,28	8,72	0,353	19,28	0,003	0,002	0,17
№101	Суп картофельный с крупой (пшеничный) с курицей и сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223	0	0,15	0,44	5,5	0,9	10,9	112,8	25,74	1,9	112,8	0,009	0,003	0,66
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	230	15,9	13	54	396,6	150	0,17	0	8,6	0,98	29,63	213,3	47	1,1	213,3	0,007	0,004	0
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,009	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,014	0,108	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6	160	0,005	0,02	0,03	0,1	2,56	3,56	1,74	0,1	3,56	0,004	0,001	0,02
	Итого за обед:		30,73	33,51	128,89	949,8	310	0,367	0,888	36,13	2,923	77,03	374,66	89	4,043	374,66	0,031	0,012	0,856
	Итого за 1 день:		52,58	55,92	229,3	1640,54	430	0,685	0,806	37,72	6,238	644,75	690,13	157,45	7,558	690,13	0,061	0,02	1,822
	День 8 / Вторник																		
	Завтрак																		
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	1,2	16	11	9	1,2	11	0,002	0,001	0,4
№312/ №321	Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	130/50	5	7,2	37	237,8	255	0,163	0,181	13,8	0,231	46,606	97,336	22,9	1,231	97,336	0,003	0,001	0,18
№268	Котлета из говядины с соусом	90/20	12,3	13,4	13,3	223	120	0,107	0,13	2,1	0,62	23,14	166,5	20,29	0,62	166,5	0,006	0,002	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,014	0,33	0	0,33	60	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,014	0,108	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7	20	0,044	0,12	1,3	0,4	12,5	116	11	0,4	116	0,005	0,0013	0,38
	Итого за завтрак:		21,54	22,015	96,55	687,4	395	0,372	0,972	27,2	3,151	298,35	423,06	70,39	4,151	423,06	0,024	0,0073	1,096
	Обед																		
№66/ ТТК №27	Салат из моркови (до 1 марта)/салат из припущенной моркови с изюмом (после 1 марта)	100	1,2	7,8	7	103	0	0,17	0,017	10,85	0,58	20,94	27,61	10,98	0,58	27,61	0,006	0,002	0,034
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6	27	0,06	0,28	9,9	0,47	44,87	91,23	26,53	1,47	91,23	0,005	0,0015	0,156
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	280,8	30	0,09	0,2	0	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	47,64	0,008	0,0025	0,2
№301	Клепс куриные с соусом	90/20	14,1	9,6	30,2	263,6	40	0,1	0,14	5,87	1,08	184	66	28,38	1,48	66	0,002	0,0005	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,09	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,0014	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	0	0	0	0	0,45	0,3	0	0	0,45	0	0,004	0,001	0
	Итого за 1 день:		31,62	33,76	140,24	995,23	97	0,524	0,078	26,62	4,02	292,62	238,2	80,05	5,42	238,2	0,033	0,0099	0,676
	Итого за 1 день:		53,16	55,775	236,79	1682,63	492	0,896	1,05	53,82	7,171	590,97	681,26	150,44	9,571	681,26	0,057	0,0172	1,772
	День 9 / Среда																		
	Завтрак																		
№ 49; ТТК №27	Салат "Витаминный" (до 1 марта)/Отурицы свежие порционно (после 1 марта)	100	1,2	5,2	10,8	94,5	0	0,012	0,2	5,8	0,81	21,46	24,94	12,76	0,81	24,94	0,009	0,003	0,8
№265	Плов из говядины	230	17,5	17,8	47	418,2	0	0,09	0,14	3,8	0,98	166	203,2	32,9	1,3	203,2	0,009	0,003	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,014	0,33	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,014	0,108	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№685/20 04	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77	0	0	0	0	0,045	4,5	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0
	Итого за завтрак:		22,74	24,1	91,4	673,22	0	0,13	0,778	9,6	2,535	266,06	260,36	52,86	2,855	260,36	0,03	0,009	1,286
	Обед																		
№ 24	Салат из свежих томатов с огурцами	100	1,44	6	8,7	95,5	0	0,012	0,2	5,8	0,81	21,46	24,94	12,76	0,81	24,94	0,008	0,005	0,2
№102 ТТК № 100	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб Гренки из пшеничного хлеба	235/15 20	7,99 2	4,2 1,8	13,69 11,6	124,52 70,6	0 0	0,19 0,009	0,09 0,066	1,15 0	0,184 0,22	25,23 4	96,62 13	30,56 2,8	0,184 0,22	96,62 13	0,002 0,003	0,0015 0,004	0,72 0,003

