

Согласовано:

Директор



Свободная гимназия
Наименование учреждения

Наименование района

Муромский

Ф.И.О.

Утверждаю:

Продседатель СПОСПК "Эдем"



Турнина 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 | | | | | |
| №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 | 66,29 |
| №203 | Макароны отварные со сливочным маслом | 180 | 6,8 | 8 | 45,4 | 280,8 |
| №294 | Котлета из птицы с соусом | 90/20 | 11,1 | 12,11 | 8,9 | 188,99 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,6 | 0,81 | 14,4 | 74,73 |
| | 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 |
| | Итого за завтрак: | 640 | 23,01 | 24,12 | 95,89 | 692,17 |
| | Обед | | | | | |
| №20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,76 | 7,45 | 2,07 | 78,37 |
| №82 | Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной | 225/15/10 | 7 | 8 | 17,9 | 172,6 |
| №312 | Картофельное пюре | 180 | 6,2 | 5,3 | 45,5 | 254,5 |
| №278 | Тефтели с соусом | 90/20 | 12,4 | 8,7 | 33,5 | 261,9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,6 | 0,81 | 14,4 | 74,73 |
| | Хлеб ржан-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: | 890 | 30,43 | 30,63 | 140,75 | 958,95 |
| | Итого за 1 день: | | 53,44 | 54,75 | 236,64 | 1651,12 |
| | День 2 / Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| №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 |
| №259 | Жаркое по-домашнему (из говядины) | 230 | 15,9 | 13 | 54 | 396,6 |
| | 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 лимоном | 185/10/5 | 0,04 | 0,005 | 10,1 | 40,7 |
| | Итого за завтрак: | 580 | 21,48 | 22,035 | 97,45 | 673,57 |
| | Обед | | | | | |
| № 62 | Салат из моркови (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови (после 1 марта) | 100 | 1,17 | 7,8 | 10,47 | 116,76 |
| №108 | Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной | 225/15/10 | 6,1 | 9,4 | 18,4 | 182,6 |
| №304 | Рис отварной | 180 | 4,5 | 7,9 | 45,1 | 269,3 |
| №229 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100/30 | 13,7 | 6,1 | 13,5 | 163,7 |
| | 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 |
| | Итого за обед: | 920 | 30,12 | 32,5 | 127,47 | 922,66 |
| | Итого за 1 день: | | 51,6 | 54,535 | 224,92 | 1596,23 |
| | День 3 / Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| № 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,45 | 7,7 | 9,78 | 114,22 |
| №302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,3 | 9,4 | 40,5 | 279,6 |
| №290 | Птица, тушеная 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 |
| № 377 | Чай с сахаром и яблоками | 180/10/10 | 0,24 | 0,09 | 11 | 45,77 |
| | Итого за завтрак: | 640 | 21,69 | 24,09 | 91,85 | 670,77 |
| | Обед | | | | | |
| № 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 |
| | Итого за обед: | 840 | 30,72 | 31,6 | 127,65 | 934,88 |
| | Итого за 1 день: | | 52,41 | 55,69 | 219,5 | 1605,65 |
| | День 4 / Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| №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 |
| | Итого за завтрак: | 675 | 21,4 | 21,86 | 98,8 | 677,59 |
| | Обед | | | | | |
| №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 | Макаронь 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 |
| | Итого за обед: | 890 | 32,98 | 33,71 | 127,86 | 944,07 |
| | Итого за 1 день: | | 54,38 | 55,57 | 226,66 | 1621,66 |
| | День 5 / Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| №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 |
| | Итого за завтрак: | 640 | 21,76 | 23,095 | 95,9 | 678,39 |
| | Обед | | | | | |
| № 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 |
| | Итого за обед: | 840 | 30,39 | 31,51 | 131,23 | 954,37 |
| | Итого за 1 день: | | 52,15 | 54,605 | 227,13 | 1632,76 |
| | День 6 / Суббота | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| № 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 |

| | | | | | | |
|-------|--|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | 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 |
| | Итого за завтрак: | 580 | 21,37 | 22,99 | 94,6 | 670,75 |
| | Обед | | | | | |
| № 70 | Огурцы соленые | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10,9 |
| №88 | Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной | 225/15/10 | 6,5 | 8 | 9,3 | 135,4 |
| №171 | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 8,3 | 7,4 | 45,5 | 282,7 |
| №288 | Птица, тушенная в соусе с овощами | 90/30 | 11,57 | 14,85 | 22,72 | 270,81 |
| | 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 |
| | Итого за обед: | 910 | 31,77 | 31,65 | 127,52 | 923,41 |
| | Итого за 1 день: | | 53,14 | 54,64 | 222,12 | 1594,16 |
| | День 7 / Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| №15 | Сыр | 15 | 4 | 2,52 | | 38,68 |
| №173 | Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом | 230/5/10 | 9,2 | 10,7 | 43,2 | 305,9 |
| №418 | Пирожок с повидлом | 60 | 5,2 | 7,9 | 20,31 | 173,14 |
| | 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 | 190/10 | 0,2 | 0,05 | 10 | 41,3 |
| | Итого за завтрак: | 562 | 21,56 | 21,93 | 91,31 | 648,9 |
| | Обед | | | | | |
| № 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,45 | 7,7 | 9,78 | 114,22 |
| №101 | Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной | 225/15/10 | 9,38 | 9,5 | 22,79 | 223 |
| №259 | Жаркое по-домашнему с птицей | 230 | 15,05 | 13,94 | 53,03 | 397,78 |
| | 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 |
| | Итого за обед: | 830 | 29,97 | 32,34 | 127,38 | 926,59 |
| | Итого за 1 день: | | 51,53 | 54,27 | 218,69 | 1575,49 |
| | День 8 / Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| №338 | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| №312/ №321 | Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста) | 150/30 | 5,76 | 11,1 | 28 | 234,94 |
| №301 | Кнели куриные с соусом | 90/20 | 14,1 | 9,6 | 30,2 | 263,6 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,54 | 9,6 | 49,82 |
| | 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: | 630 | 23,26 | 21,865 | 95,9 | 676,12 |
| | Обед | | | | | |
| №42 | Салат картофельный с солеными огурцами | 100 | 1,6 | 9 | 7,3 | 116,6 |
| №82 | Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной | 225/15/10 | 7 | 8 | 17,9 | 172,6 |
| №203 | Макароны отварные со сливочным маслом | 180 | 6,8 | 8 | 45,4 | 280,8 |
| №250 | Бефстроганов | 55/55 | 11,3 | 7,37 | 21,6 | 197,93 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,6 | 0,81 | 14,4 | 74,73 |
| | Хлеб ржан-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: | 890 | 30,67 | 33,4 | 127,4 | 933,32 |
| | Итого за 1 день: | | 53,93 | 55,265 | 223,3 | 1609,44 |
| | День 9 / Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|---|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| № 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 |
| | Итого за завтрак: | 580 | 23,28 | 23,22 | 95,65 | 684,14 |
| | Обед | | | | | |
| №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 | 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 |
| | Итого за обед: | 900 | 32,29 | 30,69 | 128,99 | 921 |
| | Итого за 1 день: | | 55,57 | 53,91 | 224,64 | 1605,14 |
| | День 10 / Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| № 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 |

| | | | | | | |
|-------|--|-----------|-------------|-------------|---------------|----------------|
| | Итого за завтрак: | 640 | 21,37 | 24,15 | 91,54 | 668,84 |
| | Обед | | | | | |
| №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 |
| | Итого за обед: | 910 | 29,93 | 33,65 | 127,54 | 954,07 |
| | Итого за 1 день: | | 51,3 | 57,8 | 219,08 | 1622,91 |
| | День 11 / Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| № 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 | Сосиска 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 |
| | Итого за завтрак: | 640 | 21,4 | 22,165 | 94,1 | 664,18 |
| | Обед | | | | | |
| № 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 |

| | | | | | | |
|-------|---|-----------|----------------|----------------|--------------------|------------------|
| | Итого за обед: | 900 | 30,27 | 33,8 | 135,35 | 967 |
| | Итого за 1 день: | | 51,67 | 55,965 | 229,45 | 1631,18 |
| | День 12 / Суббота | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| № 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 |
| | Итого за завтрак: | 590 | 22,19 | 22,09 | 102,18 | 696,29 |
| | Обед | | | | | |
| № 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 |
| | Итого за обед: | 890 | 30,08 | 30,76 | 127,35 | 907,76 |
| | Итого за 1 день: | | 52,27 | 52,85 | 229,53 | 1604,05 |
| | Итого за 12 дней за завтрак и обед: | | 633,39 | 659,85 | 2701,66 | 19349,79 |
| | Усреднённые данные на 1 день | | 52,7825 | 54,9875 | 225,1383333 | 1612,4825 |
| | % ккал от суточной нормы | | | | | 60,4% |