

Согласовано:
 Директор МБОУ Речевская ООШ
 Алексеевского муниципального района
 Сорокина В. А.



Утверждаю:
 Председатель СПОСНК "Земь"
 Туркина А. А.



Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях на 2022 учебный год

№ рецеп.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
День 1 / Понедельник														
Завтрак														
№17/71	Салат из белокочанной капусты с огурцами (до 1 марта) /огурцы свежие порционно (после 1 марта)	50	0,67	0,08	2,17	12,05	0,26	0,03	0,04	5,25	11,15	29,4	9,2	0,44
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8	0,04	0,011	0,03	0	14,7	59,5	10,45	1,06
№268	Котлета из говядины с соусом	90/20	13,06	14,6	19,66	271,29	1,36	0,12	0,14	2,36	26	175,9	22,8	0,78
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3	0,4	13,2	68,4	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
Итого за завтрак:			23,591	24,035	91,205	656,54	1,66	0,189	0,648	7,61	61,06	297,02	49,65	3,025
Обед														
№59 / 42	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с соевыми огурцами (после 1 марта)	50	0,49	4,65	4,33	61,13	0	0,048	0,024	15	8,4	15,6	12	0,58
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	7,99	23,09	184	0,27	0,06	0,28	9,9	44,87	81,62	26,53	1,47
№306	Пюре гороховое	180	6,14	6,98	45,4	268,98	0,04	0,054	0,011	0	155,8	136,6	52,85	0,42
№301	Кисели куринные с соусом	90/20	12,7	10,53	15,3	206,77	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,38	1,48
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,005	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1
Итого за обед:			31,93	30,63	135,22	933,41	0,53	0,295	0,913	30,8	238,79	319,6	128,7	4,75
Итого за 1 день:			55,521	54,665	226,425	1589,95	2,19	0,484	1,561	38,41	299,85	616,62	178,35	7,775
День 2 / Вторник														
Завтрак														
№52	Салат из отварной свеклы	50	0,73	3,38	7,68	63,9	0	0,025	0,033	8	27,92	36,3	17,5	1,05
гтк №50	Жаркое из птицы	230	16,05	18,09	38,84	392,37	1,35	0,215	0	28,98	48,1	90,97	52,58	2,42
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
Итого за завтрак:			21,385	21,955	91,16	658,97	21,35	0,312	0,591	38,28	209,78	275,49	98,28	5,21
Обед														
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14

№67	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,37	4	1,57	43,76	0	0,017	0,04	10	23	42	14	0,6
№96	Рассольник Ленинградский на квб со сметаной	225/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3	0,18	0,12	0,1	10,68	28,84	105,4	29,7	1,38
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	220	14,62	15,98	53,1	434,8	0,15	0,18	0,2	21,67	31,33	225	49,59	1,92
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	172	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№49	Комлот из изюма	200	3,97	2,1	25,168	145	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за обед:		30,54	30,76	128,308	986,86	20,33	0,389	0,898	43,65	216,93	520,62	121,49	5,64
	Итого за 1 день:		52,77	53,78	221,288	1684,78	20,382	0,507	3,796	81,27	297,81	834,24	196,54	10,248
	Итого за 12 дней за завтрак и обед:		642,633	646,61	2694,203	19590,06	122,114	8,063	28,003	745,037	5149,06	8811,65	2515,4	115,853
	Усредненные данные на 1 день		53,55275	53,884167	224,5169167	1632,505	10,1762	0,6719167	2,333583	62,08642	429,088	734,3042	209,6167	9,65441667
	% ккал от суточной норма					60,02%								