



Согласовано
Директор:

М.В.В. Турниной

Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"



Наименование учреждения

Минский районный центр занятости населения

Наименование района

Сорокина В.Е.

Турнина А.А.

Подпись

Ф.И.О.

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 белокачанной капусты (до 1 марта)/ Салат из свежих огурцов (с1 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
	День 2 / Вторник					
	Завтрак					
№338	Фрукты 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
	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 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:		23,01	23,67	93,18	677,79
	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
	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
	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
	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
	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
	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	
	День 10 / Четверг								
	Завтрак								
№338	Фрукты 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	
	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	
	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
	Итого за 12 дней за завтрак:		266,61	271,18	1134,48	8068,14
	Усреднённые данные на 1 день		22,2175	22,598333	94,54	672,345
	% ккал от суточной нормы					25%