



Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях на 2023 учебный год

№ рецеп.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	E	C	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
	Итого за 1 день:		21,371	23,525	91,065	656,61	1,66	0,228	0,648	7,61	55,66	337,52	71,7	2,635
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 №90	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
	Итого за 1 день:		21,385	21,955	91,16	658,97	21,35	0,312	0,591	38,28	209,78	275,49	98,28	5,21
День 3 / Среда														
Завтрак														
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№304	Рис отварной	180	4,44	8,04	44,67	264	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№294	Котлета из птицы с соусом	90/20	11,4	12,7	6,59	216,26	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	23,18	115,28	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№685/20 04	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		21	22,12	97,49	707,44	0,052	0,118	0,798	11,62	54,38	294,22	67,55	6,235
	Итого за 1 день:		23,4	23,03	100,36	704,96	0,052	0,079	0,798	11,62	59,78	253,72	45,5	6,625

	День 4 / Четверг													
	Завтрак													
№338	Фрукт	100	1,69	2,1	13	77,7	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	16,43	188,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
№406	Перемяч печеный с мясом	60	8,11	8,95	24,53	192	0,003	0,07	0,057	0,678	0	76,62	11,58	1,01
	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	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		21,681	21,925	98,455	660,1	0,053	0,358	0,935	11,978	356,71	446,94	82,28	6,065
	Итого за 1 день:		21,681	21,925	98,455	679,21	0,053	0,358	0,935	11,978	356,71	446,94	82,28	6,065
	День 5 / Пятница													
	Завтрак													
№42	Салат картофельный с соевыми огурцами	50	0,8	4,5	4,25	60,7	1,02	0,067	0,7	10,5	22,3	58,5	18,4	0,88
№291	Плов из птицы	220	16,96	17,06	47,04	419,54	1,7	0,121	0	6,27	24,39	87,45	45,21	1,67
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,8	0,5	24,6	117,2	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:		21,605	22,065	91,01	658,14	22,72	0,26	1,258	18,07	180,45	294,17	91,81	4,29
	Итого за 1 день:		21,605	22,065	91,01	658,14	22,72	0,26	1,258	18,07	180,45	294,17	91,81	4,29
	День 6 / Суббота													
	Завтрак													
№ 20	Огурцы свежие с маслом	50	2	5,09	2,06	62,05	1	0	0	0,06	508	135	1,25	0,23
№312	Картофельное пюре	180	4,8	8,52	48,67	290,56	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№229	Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,49	10,2	136,53	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	5,05	1,27	19,7	110,43	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№685/20 04	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		21,38	21,87	96,33	664,87	1,08	0,188	0,588	2,61	579,46	506,61	97,22	2,535
	Итого за 1 день:		21,38	21,87	96,33	664,87	1,08	0,188	0,588	2,61	579,46	506,61	97,22	2,535
	День 7 / Понедельник													
	Завтрак													
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	220/5/12	8,6	9,7	28,36	235,14	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
№418	Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14	0,01	0,06	0,04	0,25	22,01	41,55	8,55	0,75
	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	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045

	Итого за завтрак:		22,281	22,055	93,685	665,03	0,66	0,318	0,718	1,59	667,72	481,87	71	3,745
	Итого за 1 день:		22,281	22,055	93,685	665,03	0,66	0,318	0,718	1,59	667,72	481,87	71	3,745
	День 8 / Вторник													
	Завтрак													
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№287	Плов из говядины	230	18,05	21,7	40,8	430,9	0	0,1	0,15	56	76,24	189	51,4	2,59
	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:		23,055	22,585	92,79	680,2	20	0,202	0,908	67,3	226	348,22	88,6	6,53
	Итого за 1 день:		23,055	22,585	92,79	680,2	20	0,202	0,908	67,3	226	348,22	88,6	6,53
	День 9 / Среда													
	Завтрак													
№49/ ТТК №27	Салат "Витаминный" (до 1 марта)/ Огурцы свежие порционно (после 1 марта)	50	0,59	3,72	5,55	58,04	0	0,03	0,028	24,9	33,3	24,55	17,28	0,938
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,23	4,8	39,6	234,52	0,04	0,28	0,13	0	15,4	196	118	2,37
№ 290	Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	10,2	12,36	17,3	221	0,07	0,08	0	0,036	23,44	140,14	16,82	1,12
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	2,7	0,5	16,5	95	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№685/20 04	Чай с сахаром и яблочками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		21,92	21,88	94,65	673,86	0,11	0,418	0,596	24,936	81,35	392,91	159,3	5,173
	Итого за 1 день:		21,92	21,88	94,65	673,86	0,11	0,418	0,596	24,936	81,35	392,91	159,3	5,173
	День 10 / Четверг													
	Завтрак													
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№142	Картофель тушеный	180	5,38	7,15	25,6	188,27	2,16	0,23	0	38,5	33,91	125,2	50,6	1,89
№268	Котлета из говядины	90	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	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№377	Чай с сахаром и курагой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		23,6	24,13	97,83	713,46	3,52	0,408	0,778	50,86	85,12	344,32	89,6	5,615
	Итого за 1 день:		23,52	24,08	92,27	699,2	3,52	0,408	0,778	50,86	85,12	344,32	89,6	5,615
	День 11 / Пятница													
	Завтрак													
№67	Винегрет овощной	50	1	5,8	6,6	86,1	0	0,03	2,3	36	42,56	30,43	16,53	0,57
№291	Плов из птицы	220	16,96	17,06	47,04	419,54	1,7	0,121	0	6,27	24,39	87,45	45,21	1,67

