

Согласовано:
 Директор: МБОУ Рогодановской СШ
Филипповский М.Р. РТ
Евд Баринин Е.А.
 Подпись: _____ Ф.И.О. _____

Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"

 Турнина А.А.

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 1-4 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 белокочанной капусты (до 1 марта)/ Салат из свежих огурцов (с1 марта)	60	1,16	6,05	5,8	82,29
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
№268	Котлета домашняя мясная с соусом	70/30	8	5,98	7,94	117,58
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	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:	560	20,18	20,71	79,94	586,26
	Обед					
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
№301	Кнели куриные с соусом	70/30	11,99	11,05	24,94	247,17
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржано-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:	740	25,9	26,46	114,62	799,34

			46,08	47,17	194,56	1385,6
	Итого за 1 день:					
	День 2 / Вторник					
	Завтрак					
		100	0,4	0,4	9,8	47
№338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	150	5,47	6,37	34,34	216,57
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	45/45	8,78	11,55	3,65	153,67
ГТК 188	Фрикассе из куриных грудок	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
	Хлеб ржано-пшеничный	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
№377	Чай с сахаром и лимоном					
	Итого за завтрак:	590	18,61	19,355	80,49	572,73
	Обед					
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
		150	3,7	6,3	37,2	220,6
№304	Рис отварной	70/30	10,42	10,66	18,1	210,02
№234	Биточки рыбные (из минтая) с соусом	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,05	0	12,6	50,6
№348	Компот из сухофруктов	760	25,77	26,46	112,6	792,22
	Итого за обед:		44,38	45,815	193,09	1364,95
	Итого за 1 день:					
	День 3 / Среда					
	Завтрак					
		60	0,86	6,1	5,84	81,8
№ 67	Винегрет овощной	160/30	14,44	12,6	38,9	326,76
№291	Плов из куриных грудок с рисом	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
	Хлеб ржано-пшеничный	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
№377	Чай с сахаром и яблоками					
	Итого за завтрак:	510	20,14	20,09	83,14	594,03
	Обед					
№118	Пельмени с бульоном	140/140	7,3	12,33	33,11	272,61
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	150/40	16,23	13	46,9	361,52
	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 изюмом	180/10/3	0,8	0,09	13	56,01
	Итого за обед:	713	28,25	26,45	115,61	804,93
	Итого за 1 день:		48,39	46,54	198,75	1398,96
	День 4 / Четверг					
	Завтрак					
№15	Сыр	10	2,7	1,68		25,92
№173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	200/5/10	7,4	10,39	30,1	243,51
№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:	550	20	19,73	80,1	577,46
	Обед					
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	235/15	6,99	3,4	24,48	156,48
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
№278	Тефтели с соусом	70/30	11,2	15,48	22,2	272,92
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-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:	750	27,75	26,45	122,8	837,56
	Итого за 1 день:		47,75	46,18	202,9	1415,02
	День 5 / Пятница					
	Завтрак					
№338	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
№294	Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	70/30	12,1	12,26	7,82	190,02
	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:	600	20,16	20,195	80,12	585,57
	Обед					
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	250/15/10	8,18	9,2	27,7	226,32
№265	Гречка с мясом и овощами	190	15,2	15,94	36,36	349,7
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	17,2	76,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед:	725	28,03	26,44	113,06	802,32
			48,19	46,635	193,18	1387,89
	Итого за 1 день:					
	День 6 / Суббота					
	Завтрак					
№ 452	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
№260	Гуляш из говядины с соусом	45/45	9,19	5,9	3,44	103,62
	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 урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	Итого за завтрак:	507	19,85	19,72	86,78	603,97
	Обед					
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4
№265	Плов из говядины	160/30	14,6	17,4	54,5	433
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60,09
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	Итого за обед:	700	25,68	26,54	111,4	787,12
			45,53	46,26	198,18	1391,09
	Итого за 1 день:					
	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	200/5/10	5,9	8,9	29	219,7
№410	Ватрушка с творогом	70	9,99	8,69	21,1	202,57
	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:	625	19,45	18,8	87,7	600,45
	Обед					
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6
№147	Картофель запеченный	150	6,03	6,55	37,88	234,59
№288	Курица, тушеная в соусе с овощами	80/30	10,29	13,2	20,2	240,76
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-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:	760	27,41	28,95	117,76	839,54
	Итого за 1 день:		46,86	47,75	205,46	1439,99
	День 8 / Вторник					
	Завтрак					
	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови (после 1 марта)	60	0,74	6,05	5,1	77,8
№142	Картофель тушеный	150	2,9	1,1	34,1	155,9
№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:	560	19,7	20,445	79,72	579,21
	Обед					
№452	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	250/15/10	8,18	9,2	27,7	226,32

№306	Пюре гороховое	150	5,11	2,3	39,12	197,62
№256	Мясо тушеное с овощами	45/45	8	5,98	7,94	117,58
	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,1	10,4	70,9
	Хлеб ржано-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:	795	27,06	26,4	122,76	836,88
	Итого за 1 день:		46,76	46,845	202,48	1416,09
	День 9 / Среда					
	Завтрак					
№71	Огурцы свежие (порционно)	60	0,8	0,06	1,68	10,46
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
№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:	577	19,82	20,55	84,02	607,72
	Обед					
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
№301	Кнели куриные с соусом	70/30	11,99	11,05	24,94	247,17
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	Итого за обед:	740	28,13	27,81	121,23	856,85
	Итого за 1 день:		47,95	48,36	205,25	1464,57
	День 10 / Четверг					
	Завтрак					

№338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
ТТК 188	Фрикассе из куриных грудок	45/45	8,78	11,55	3,65	153,67
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	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:	590	20,2	20,63	79,65	587,06
	Обед					
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	250/15	7,44	4,8	26,04	177,12
№304	Рис отварной	150	3,7	6,3	37,2	220,6
№280	Фрикадельки в соусе	60/30	10	13,9	3,85	180,5
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-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:	765	25,89	26,31	112,97	789,84
	Итого за 1 день:		46,09	46,94	192,62	1376,9
	День 11 / Пятница					
	Завтрак					
№ 52	Салат из отварной свеклы	60	0,63	6,05	5,27	78,05
№291	Плов из куриных грудок с рисом	160/30	14,44	12,6	38,9	326,76
	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:	500	19,51	20,005	80,27	579,26
	Обед					
№108	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6
№143	Рагу из овощей	150	4,2	2,82	31,05	166,38
№278	Тефтели с соусом	70/30	11,2	15,48	22,2	272,92

	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-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:	760	26,15	29	111,65	812,2
	Итого за 1 день:		45,66	49,005	191,92	1391,46
	День 12 / Суббота					
	Завтрак					
№ 452	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
№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:	520	18,4	18,95	87,6	594,55
	Обед					
№118	Пельмени с бульоном	140/140	7,3	12,13	33,11	272,61
№265	Гречка с мясом и овощами	190	15,2	15,94	36,36	349,7
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,7	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	Итого за обед:	730	27,1	28,99	117,77	845,91
	Итого за 1 день:		45,5	47,94	205,37	1440,46
	Итого за 12 дней за завтрак и обед:		559,14	565,44	2383,76	16872,98
	Усредненные данные на 1 день		46,595	47,12	198,6466667	1406,081667
	% ккал от суточной нормы					60%