

Согласовано:

Директор: *М.В. Сахаровская* ООШ

Наименование учреждения

Наименование района

Ф.И.О.

Подпись

«Сахаровская

основная

общеобразовательная

школа»

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Гурнина А.А.

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюдо, 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 (с 1 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	Плоды 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						
№ 67	Завтрак						
№291	Винегрет овощной						
	Плов из куриных грудок с рисом	100		1,45	7,7	9,78	114,22
	Хлеб пшеничный	180/40		16,72	14,58	45	378,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40		3,28	1,08	19,2	99,64
№377	Чай с сахаром и яблоками	20		1,32	0,22	8,2	40,06
	Итого за завтрак:	180/10/10		0,24	0,09	11	45,77
	День 4 / Четверг			23,01	23,67	93,18	677,79
№15	Завтрак						
№173	Сыр						
№420	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	10		2,7	1,68		25,92
	Сосиска в тесте	230/5/10		9,97	12,8	41	319,08
№376	Хлеб пшеничный	90		7,1	6,8	25,6	192
	Чай с сахаром	30		2,6	0,81	14,4	74,73
	Итого за завтрак:	190/10		0,2	0,05	10	41,3
	День 5 / Пятница			22,57	22,14	91	653,03
№338	Завтрак						
№312	Плоды или ягоды свежие (яблоко)						
№294	Картофельное пюре	100		0,4	0,4	9,8	47
	Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	190		6,34	7,96	45,8	280,2
	Хлеб пшеничный	70/30		12,1	12,26	7,82	190,02
№377	Хлеб ржан-пшеничный	40		3,28	1,08	18,2	99,64
	Чай с сахаром и лимоном	20		1,32	0,22	8,2	40,06
	Итого за завтрак:	185/10/5		0,04	0,005	10,1	40,7
	День 6 / Суббота			23,48	21,925	99,92	697,62

	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	Плоды 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%