

Согласовано:
Директор МБОУ "Сахаровская ООШ"
Александровского муниципального района
Александровского муниципального района
Чилибьев Т. А.

Утверждаю:
Председатель ОНЮСПК "Эдем"
Гуркина А. А.

Примерное двухнедельное меню районов горячего питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях
на 2024 учебный год.

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	P	Mg	Fe	Калий	Йод	Селен	Фтор	
	День 1 / Понедельник																			
	Завтрак																			
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35		46,6	0	0,03	0,2	8	2,2	16	11	9	2,2	11	0,003	0,0015	0,3
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4		280,8	30	0,09	0,2	0	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	47,64	0,008	0,0025	0,2
№268	Котлета из говядины с соусом	90/20	12,3	13,4	13,3		223	120	0,107	0,13	2,1	0,62	23,14	166,5	20,29	0,62	166,5	0,006	0,002	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4		74,7	0	0,014	0,33	0	0,33	60	19,5	4,2	0,33	19,5	0,005	0,0015	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2		40,05	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,0012	0,003
№685/20	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11		45,77	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,007	0,002	0
04	Итого за завтрак:		23,54	22,9	99,65		710,92	150	0,255	0,968	10,1	4,415	183,55	257,36	44,85	4,415	257,36	0,033	0,0107	0,636
	Обед																			
№59 / 37	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с соевыми огурцами (после 1 марта)	100	1	10	8,7		114,8	0	0,048	0,024	1,5	0,58	84	28,5	12	0,58	28,5	0,006	0,002	0,148
№82	Борщ с капустой и картофелем на квас со сметаной	225/15/10	7	8	17,9		172,6	27	0,06	0,28	9,9	0,47	44,87	91,23	26,53	1,47	91,23	0,005	0,0015	0,156
№306	Пюре гороховое	180	6,2	5,3	45,5		254,5	30	0,045	0,01	0	0,35	146,2	115,4	24,04	0,35	115,4	0,005	0,0016	0,2
№301	Клеши куриные с соусом	90/20	14,1	9,6	30,2		263,6	40	0,1	0,14	5,87	1,08	184	66	28,38	1,48	66	0,002	0,0005	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6		49,8	0	0,009	0,22	0	0,22	40	13	2,8	0,22	13	0,002	0,0021	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2		40,05	0	0,014	0,01	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,0013	0,003
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6		50,6	180	0,05	0,02	0,03	0,1	25,6	14,56	1,74	0,1	14,56	0,003	0,001	0,33
	Итого за обед:		31,3	33,64	132,7		945,95	277	0,326	0,07	17,3	3,17	552,27	341,41	98,49	4,57	341,41	0,027	0,01	1,12
	Итого за 1 день:		54,84	56,54	232,35		1656,87	427	0,581	1,038	27,4	7,585	735,82	598,77	143,34	8,985	598,77	0,06	0,0207	1,756
	День 2 / Вторник																			
	Завтрак																			
№338	Фрукт	100	1,69	0,47	14,7		69,8	0	0,036	0,024	12	0,64	19,2	13,2	10,8	1,64	13,2	0,007	0,002	0,096
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	9,4	40,5		279,6	300	0,23	0,1	0	0,163	127,2	163	48	0,163	163	0,003	0,001	0,4
№290	Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	7,1	11,36	1,8		137,84	70	0,08	0	0,036	0,12	234,4	140,14	16,82	1,12	140,14	0,002	0,001	0
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	14,4		74,7	0	0,014	0,23	13,1	2	33,4	71,4	22,1	2	71,4	0,003	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,95	0,35	12,3		60	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,006	0,002	0,003
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1		40,7	20	0,044	0,12	1,3	0,4	125	116	11	0,4	116	0,005	0,0013	0,38
	Итого за завтрак:		21,58	21,885	93,8		662,64	390	0,418	0,582	26,436	3,693	541,96	516,46	111,72	5,693	516,46	0,026	0,0083	0,882
	Обед																			
№ 45/№ 20	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ огурцы свежие с маслом (после 1 марта)	100	1,6	10	10,7		140,3	60	0	0	0,04	0,14	305	81	0,75	0,14	81	0,006	0,002	0
№108	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4		182,6	20	0,16	0,12	5,1	1,44	25,66	87,7	22,2	1,44	87,7	0,002	0,001	0,24
№304	Рис отварной	180	4,5	7,9	45,1		269,3	30	0,04	0,02	0	0,53	74,4	80,4	26	0,53	80,4	0,009	0,004	0,16
№234	Биточки рыбные с соусом	90/30	1,5	3,5	12,7		142,3	40	0,11	0,12	2,55	0,39	52,95	139,2	38,47	0,89	139,2	0,002	0,0018	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,3	1,08	19,2		99,6	0	0,009	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,002	0,002	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	8,2		40,05	0	0,014	0,108	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,0012	0,108

№42	Салат картофельный с солеными огурцами	100	2,48	10,2	8,6	136,12	61,5	0,04	0,042	6,3	0,528	133,8	35,1	11,04	0,528	35,1	0,005	0,001	0,084
№291	Плов из птицы	230	16,9	12,6	44,8	360,2	122	0,108	0	5,645	0,47	211,4	82,9	41,25	1,47	82,9	0,005	0,001	0
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,014	0,33	0	0,33	60	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0
№376	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,014	0,011	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7	200	0,044	0,12	1,3	1,04	125	116	21	1,04	116	0,004	0,001	0,003
	Итого за завтрак:	23,22	23,815		92,3	676,32	383,5	0,22	0,503	13,245	2,738	557,8	266,22	80,49	3,738	266,22	0,022	0,005	0,48
	Обед																		0,57
№ 24	Салат из свежих томатов с огурцами	100	1,2	5,2	10,8	94,5	0	0,018	0,017	20,9	0,563	19,98	14,73	10,37	0,563	14,73	0,006	0,002	0,068
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	200	10	0,13	0,09	3,77	0,135	20,65	67,4	25,6	0,135	67,4	0,007	0,002	0,36
№265	Плов с говяжьей (крупа гречневая)	230	19,32	18,1	54,72	479,06	0	0,254	0	0,8	1,06	22,4	204,79	34,9	1,36	204,79	0,008	0,0023	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,09	0,022	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003
№359	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,014	0,011	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	0	0	0	0	0,45	30	0	0	0,45	0	0,004	0,001	0
	Итого за обед:	31,42	30,64		137,82	996,76	10	0,506	0,14	25,47	2,798	124,63	312,64	76,67	3,098	312,64	0,033	0,0093	0,434
	Итого за 1 день:	54,64	54,455		230,12	1673,08	393,5	0,726	0,643	38,715	5,536	682,43	578,86	157,16	6,836	578,86	0,055	0,0143	1,004
	День 6 / Суббота																		
	Завтрак																		
№20	Огурцы свежие с маслом	100	0,46	8,5	2,5	88,3	60	0	0	0,04	0,14	305	81	0,75	0,14	81	0,002	0,001	0
№312	Картофельное пюре	180	4,1	8,8	41,8	262,8	255	0,163	0,181	13,8	0,231	46,606	97,336	22,9	1,231	97,336	0,003	0,001	0,18
№234	Биточки рыбные с соусом	90/30	1,5	3,5	12,7	142,3	40	0,11	0,12	2,55	0,39	52,95	139,2	38,47	0,89	139,2	0,002	0,0018	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,014	0,33	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
№685/20	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,014	0,108	0	0,27	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
04	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0
	Итого за завтрак:	23,6	21,9		96,8	678,47	355	0,301	0,739	16,39	1,406	483,16	349,76	69,32	3,006	349,76	0,019	0,0068	0,666
№ 52	Салат из отварной свеклы																		
	Обед																		
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	100	1,6	6	8,7	95,2	0	0,012	0,2	5,8	0,81	21,46	24,94	12,76	0,81	24,94	0,009	0,003	0,8
№171	Капа пшеничная расщипчатая	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4	150	0,45	0,6	8,25	0,15	45,25	58,74	24,45	1,15	58,74	0,005	0,0015	0,12
№288	Курица тушеная с овощами	180	8,3	7,4	45,5	282,7	30	0,045	0,01	0	0,35	146,2	115,4	34,04	0,35	115,4	0,003	0,002	0,02
	Хлеб пшеничный	80/30	9,6	8,01	17,6	180,89	6,46	0,111	0	3,46	1,17	19	6,14	24,12	1,17	6,14	0,008	0,0025	0
	Хлеб ржан-пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,009	0,22	0	0,22	40	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003
№342	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8	0	0,1	0,01	5,59	0	7,1	4,73	8,17	0	4,73	0,004	0,001	0,02
	Итого за обед:	29,97	30,59		129,08	910,29	186,46	0,741	0,068	23,1	3,07	281,77	235,67	109,34	4,07	235,67	0,037	0,012	0,966
	Итого за 1 день:	53,57	52,49		225,88	1588,76	541,46	1,042	0,807	39,49	4,476	764,93	585,43	178,66	7,076	585,43	0,056	0,0188	1,632
	День 7 / Понедельник																		
	Завтрак																		
№15	Сыр	15	4,05	3,75		50,1	60	0	0	0,04	0,14	305	61	0,75	0,14	61	0,002	0,001	0
№173	Капа молочная "Дружба" со сливочным маслом	220/5/12	8,6	9,7	41,3	286,9	50	0,23	0,24	1,3	1,68	231,5	180,7	52,3	1,88	180,7	0,008	0,002	0,88
№418	Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14	10	0,06	0,04	0,25	0,75	22,01	41,55	8,2	0,75	41,55	0,008	0,002	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,014	0,33	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3	0	0	0	0	0,045	0,45	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0
	Итого за завтрак:	21,85	22,41		100,41	690,74	120	0,318	0,718	1,59	3,315	567,72	315,47	68,45	3,515	315,47	0,03	0,008	0,966
	Обед																		

№45 /67	Салат из белокачанной капусты (до 1 марта)/Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта)	100	1,6	10	10,7	140,3	0	0,019	0,085	22	0,353	27,18	19,28	8,72	0,353	19,28	0,003	0,002	0,17
№101	Суп картофельный с крупшой (пшеничный)	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223	0	0,115	0,44	5,5	0,9	10,9	112,8	25,74	1,9	112,8	0,009	0,003	0,66
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	230	15,9	13	54	396,6	150	0,17	0	8,6	0,98	29,63	213,3	47	1,1	213,3	0,007	0,004	0
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,009	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003
№348	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,014	0,108	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6	160	0,005	0,02	0,03	0,1	2,56	3,56	1,74	0,1	3,56	0,004	0,001	0,02
	Итого за обед:		30,73	33,51	128,89	949,8	310	0,367	0,088	36,13	2,923	77,03	374,66	89	4,043	374,66	0,031	0,012	0,856
	Итого за 1 день:		52,58	55,92	229,3	1640,54	430	0,685	0,806	37,72	6,238	644,75	690,13	157,45	7,558	690,13	0,061	0,02	1,822
	День 8 / Вторник																		
	Завтрак																		
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	1,2	16	11	9	1,2	11	0,002	0,001	0,4
№312/	Сложный гарнир (картофельное пюре,																		
№321	тушеная капуста)	130/50	5	7,2	37	237,8	255	0,163	0,181	13,8	0,231	46,606	97,336	22,9	1,231	97,336	0,003	0,001	0,18
№268	Котлета из говядины с соусом	90/20	12,3	13,4	13,3	223	120	0,107	0,13	2,1	0,62	23,14	166,5	20,29	0,62	166,5	0,006	0,002	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,014	0,33	0	0,33	60	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,014	0,11	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7	20	0,044	0,12	1,3	0,4	125	116	11	0,4	116	0,005	0,0013	0,38
	Итого за завтрак:		21,54	22,015	96,55	687,4	395	0,372	0,972	27,2	3,151	298,35	423,06	70,39	4,151	423,06	0,024	0,0073	1,096
	Обед																		
№66/	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из																		
ТТК	припущенной моркови с изюмом (после																		
№27	1 марта)	100	1,2	7,8	7	103	0	0,17	0,017	10,85	0,58	20,94	27,61	10,98	0,58	27,61	0,006	0,002	0,034
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6	27	0,06	0,28	9,9	0,47	44,87	91,23	26,53	1,47	91,23	0,005	0,0015	0,156
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	280,8	30	0,09	0,2	0	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	47,64	0,008	0,0025	0,2
№301	Кнели куриные с соусом	90/20	14,1	9,6	30,2	263,6	40	0,1	0,14	5,87	1,08	184	66	28,38	1,48	66	0,002	0,0005	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,09	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,0014	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	26,7	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	0	0	0	0	0,45	0,3	0	0	0,45	0	0,004	0,001	0
	Итого за обед:		31,62	33,76	140,24	995,23	97	0,524	0,078	26,62	4,02	292,62	258,2	80,05	5,42	258,2	0,033	0,0099	0,676
	Итого за 1 день:		53,16	55,775	236,79	1682,63	492	0,896	1,05	53,82	7,171	590,97	681,26	150,44	9,571	681,26	0,057	0,0172	1,772
	День 9 / Среда																		
	Завтрак																		
№ 49;	Салат "Витаминный" (до 1 марта)/																		
ТТК	Огурцы свежие порционно (после 1																		
№27	марта)	100	1,2	5,2	10,8	94,5	0	0,012	0,2	5,8	0,81	21,46	24,94	12,76	0,81	24,94	0,009	0,003	0,8
№265	Плов из говядины	230	17,5	17,8	47	418,2	0	0,09	0,14	3,8	0,98	166	203,2	32,9	1,3	203,2	0,009	0,003	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,014	0,33	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№685/20	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0
	Итого за завтрак:		22,74	24,1	91,4	673,22	0	0,13	0,778	9,6	2,535	266,06	260,36	52,86	2,855	260,36	0,03	0,009	1,286
	Обед																		
№ 24	Салат из свежих томатов с огурцами	100	1,44	6	8,7	95,5	0	0,012	0,2	5,8	0,81	21,46	24,94	12,76	0,81	24,94	0,008	0,005	0,2
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб	235/15	7,99	4,2	13,69	124,52	0	0,19	0,09	1,15	0,184	25,23	96,62	30,56	0,184	96,62	0,002	0,0015	0,72
ТТК №																			
100	Гренки из пшеничного хлеба	20	2	1,8	11,6	70,6	0	0,009	0,066	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,003	0,004	0,003

[illegible]