

Согласовано:
 Директор МБОУ "Степидигтинская
 Алексеевского муниципального района
 Камалова Г. С.

Президент СПОСПК "Эдем"
 Турнина А. А.



Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 1-4 классов в общеобразовательной школе на 2023 учебный год.

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюда	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)											
			Белки	Жиры	Углеводы	я ценность		А	В1	В2	Са	Р	Мg	Fe	Калий	Йод	Селен	Фтор	
День 1 / Понедельник																			
Завтрак																			
№ 17/ №71	Салат из белокочанной капусты с огурцами/ огурцы свежие порционно (после 1 марта)	60	0,8	0,1	2,6	14,5	0,02	15,6	0,342	22,86	39,65	8,76	0,342	39,65	0,003	0,001	0,2		
№203	Макарона отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,09	0,2	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	47,64	0,008	0,0025	0,2		
№268	Котлета из говядины с соусом	80/20	11,15	13,48	14,06	236,9	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	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,14	0,33	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,003	0,001	0,003	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	42,4	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,006	0,002	0,003	
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0,045	4,5	0	0	0,045	0	0,004	0,0015	0,1	
	Итого за завтрак:		19,961	20,315	84,815	604,7	0,371	0,768	17,7	2,557	286,01	44,61	2,557	286,01	0,03	0,01	0,636		
Обед																			
№59 / 37	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с соевыми овощами (после 1 марта)	60	0,59	6,08	5,19	77,92	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 мёб со сметаной	225/15/10	7,5	7,99	23,09	184	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	150	5,12	4,42	37,9	211,86	30	0,045	0,01	0,35	146,2	115,4	24,04	0,35	115,4	0,005	0,0016	0,2	
№301	Клеши куриные с соусом	80/20	11,9	8,1	17,5	168,3	40	0,1	0,14	5,87	108	66	28,38	1,48	66	0,002	0,0005	0,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	0,22	40	13	2,8	0,22	0,002	0,0021	0,003	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	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	0,54	0	17,58	70,53	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:		28,17	26,95	114,55	803,94	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:		48,131	47,265	199,365	1408,64	427	0,697	0,838	35	5,727	648,18	627,42	143,1	7,127	627,42	0,057	0,02	1,756
День 2 / Вторник																			
Завтрак																			
№ 52	Салат из отварной свеклы	60	0,87	4,05	9,21	76,7	0	0,012	0,2	2,8	0,81	21,46	24,94	6,45	0,81	24,94	0,008	0,0015	0,4
ТТК №50	Жаркое из птицы	200	15,3	15,8	31,8	330,6	123	0,012	0	2,6	0,812	21,46	24,94	8,76	0,812	24,94	0,009	0,003	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	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	20	1	0,2	9	44	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	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	0,4	125	116	11	0,4	116	0,005	0,0013	0,38
	Итого за завтрак:		19,495	20,295	79,89	583	143	0,096	0,658	19,8	4,392	204,08	250	51,31	4,392	250	0,031	0,0088	0,786
Обед																			
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	60	0	0,04	0,14	305	81	0,75	0,14	81	0,006	0,002	0	
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мёб со сметаной	225/15/10	7,5	8,5	18,2	155,7	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
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9	25,5	0,016	0,181	5,9	0,231	46,606	97,336	22,9	0,231	97,336	0,005	0,0015	0,09
№234	Биточки рыбные с соусом	80/30	8,55	7,03	18,35	182,76	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	2,28	0,24	14,76	71	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	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,0012	0,108
№342	Компот из яблок	200	0,2	0,005	15,97	65,3	0	0	0	0,045	0,45	0	0,045	0	0,045	0	0,003	0,001	0
	Итого за обед:		27,23	26,445	111,6	786,41	275,5	0,599	0,229	16,74	1,546	457,02	402	92,37	3,046	402	0,027	0,011	1,018
	Итого за 1 день:		46,725	46,74	191,49	1369,41	418,5	0,695	0,887	36,54	5,938	661,1	652	143,68	7,438	652	0,058	0,0198	1,804

День 3 / Среда		Завтрак		Обед		Итого за завтрак:		Итого за обед:		Итого за 1 день:		Итого за завтрак:		Итого за обед:		Итого за 1 день:			
№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
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	248	0,04	0,02	0	0,53	74,4	80,4	26	0,53	80,4	0,005	0,0015	0,08
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71	12	0,01	0,13	1,62	0,26	19,87	151	18,85	0,26	151	0,006	0,002	0,26
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	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	0,2	9	44	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	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,007	0,002	0
04	Итого за завтрак:		18,314	18,87	84,99	614,61	260	0,108	0,788	9,62	3,735	242,87	274,62	61,05	3,735	274,62	0,03	0,0097	0,646
	Обед																		
	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной(после 1 марта)	60	0,93	3,05	18,645	105,75	0	0,018	0,391	18,6	0,344	255,3	18,26	9,92	0,344	18,26	0,003	0,001	0,782
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3	180	0,12	0,1	8,6	0,38	28,84	105,4	29,7	1,38	105,4	0,004	0,001	0,3
№265	Плов с говяжьей (крупа гречневая)	200	16,8	15,74	34,36	346,3	0	0,254	0,8	1,06	22,4	204,79	34,9	1,36	204,79	0,008	0,0023		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,14	0,33	0	0,33	60	19,5	4,2	0,33	19,5	0,003	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,12	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,005	0,002	0,003
№377	Чай с сахаром и курагой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,005	0,003	0
	Итого за обед:		28,23	28,93	111,415	823,65	180	0,652	0,029	28	2,529	394,59	360,67	81,72	3,829	360,67	0,028	0,0103	1,088
	Итого за 1 день:		46,544	47,8	196,405	1438,26	440	0,76	0,817	37,62	6,264	637,46	635,29	142,77	7,564	635,29	0,058	0,02	1,734
	День 4 / Четверг																		
	Завтрак																		
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	2,2	16	11	9	2,2	11	0,003	0,001	0,4
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	16,43	188,4	56	0,23	0,24	1,3	0,78	331,5	327,1	54,5	2,11	327,1	0,008	0,002	0,72
№406	Перемят пёкный с мясом	60	8,11	8,95	24,53	192	300	0,07	0,057	0,678	1,01	0	76,62	11,58	1,01	76,62	0,009	0,003	0,148
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,14	0,33	0	0,33	60	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,14	0,01	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,005	0,001	0
	Итого за завтрак:		19,111	20,185	87,045	602	356	0,358	0,54	11,978	4,735	480,1	446,94	82,28	6,065	446,94	0,033	0,009	1,274
	Обед																		
№66/ТТК	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60	0,73	6,04	8,414	91	0	0,017	0,017	14,85	0,38	20,9	17,61	10,98	0,38	17,61	0,004	0,001	0,034
№27	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	8,36	6,33	27,44	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
№112	Рагу из птицы	200	14,153	14,928	34,9	330,56	15,2	0,149	0	5,78	0,18	49,6	59	29,7	0,18	59	0,004	0,001	0
№289	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,14	0,13	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,14	0,011	0	0,365	27,6	12,72	3	0,365	12,72	0,004	0,001	0,003
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	18	0,005	0,02	0,03	0,1	25,6	3,56	1,74	0,1	3,56	0,004	0,001	0,04
	Итого за обед:		27,063	27,738	112,094	807,09	43,2	0,329	0,268	24,43	1,49	150,35	180,2	75,22	1,49	180,2	0,027	0,011	0,44
	Итого за 1 день:		46,174	47,923	199,139	1409,09	399,2	0,687	0,808	36,408	6,225	630,45	627,14	157,5	7,555	627,14	0,06	0,02	1,714
	День 5 / Пятница																		
	Завтрак																		
№42	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,9	6,8	5,2	87,7	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	200	14,7	12,6	38,9	327,8	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	2,28	0,24	14,76	71	0	0,14	0,33	0	0,33	60	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,14	0,011	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	200	0,044	0,12	1,3	1,04	125	116	21	1,04	116	0,004	0,001	0,48

	Итого за завтрак:	19,925	19,845	82,98	591,2	383,5	0,22	0,503	13,245	2,738	557,8	266,22	80,49	3,738	266,22	0,022	0,005	0,022	0,005	0,57
	Обед																			
№49 /71	Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Огурцы свежие порционно (после 1 марта)	60	0,7	6,36	72,73	0	0,018	0,017	20,9	0,563	19,98	14,73	10,37	0,563	14,73	0,006	0,002	0,006	0,002	0,068
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб	235/15	7,99	4,2	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	0,002	0,0015	0,72
№203	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	195,61	30	0,09	0,02	0	0,85	8,51	67,64	8,36	0,85	67,64	0,009	0,003	0,009	0,003	0,04
№268	Котлета из говядины с соусом	80/20	11,15	13,48	236,9	12	0,107	0,14	2,1	0,62	18,14	156,37	20,29	0,62	156,37	0,006	0,005	0,006	0,005	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	47,33	0	0,09	0,022	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	44	0	0,014	0,011	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,004	0,001	0,003
№359	Кисель	200	0	0	118	0	0	0	0	0,45	3,0	0	0,45	0	0	0,004	0,001	0,004	0,001	0
	Итого за обед:	27,83	29,01	117,99	839,09	42	0,509	0,3	24,15	3,257	133,46	361,08	75,38	3,257	361,08	0,035	0,0145	0,035	0,0145	1,294
	Итого за 1 день:	47,755	48,855	200,97	1430,29	425,5	0,729	0,803	37,395	5,995	691,26	627,3	155,87	6,995	627,3	0,057	0,0195	0,057	0,0195	1,864
	День 6 / Суббота																			
	Завтрак																			
№20	Огурцы свежие с маслом	60	2,142	5,09	64,2	60	0	0	0,04	0,14	305	81	0,75	0,14	81	0,002	0,001	0,002	0,001	0
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	212,9	255	0,163	0,181	13,8	0,231	46,606	97,336	22,9	1,231	97,336	0,003	0,001	0,003	0,001	0,18
№279	Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,33	135,09	40	0,11	0,12	2,55	0,69	52,95	239,39	26,37	0,89	239,39	0,004	0,0012	0,004	0,0012	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,8	71	0	0,014	0,033	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	44	0	0,014	0,018	0	0,27	2,76	12,72	3	0,27	12,72	0,004	0,001	0,004	0,001	0,003
№685/20 04	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	65,3	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0,004	0,001	0
	Итого за завтрак:	18,752	19,42	86,93	592,49	355	0,301	0,739	16,39	1,706	483,16	449,95	57,22	3,006	449,95	0,021	0,0062	0,021	0,0062	0,486
	Обед																			
№ 52	Салат из отварной свеклы	60	0,87	4,05	61,07	0	0,012	0,2	5,8	0,81	21,46	24,94	12,76	0,81	24,94	0,009	0,003	0,009	0,003	0,8
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10	6,59	7,62	232	20	0,16	0,12	5,1	1,44	25,66	87,7	22,2	1,44	87,7	0,002	0,001	0,002	0,001	0,24
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	210	30	0,04	0,02	0	0,53	74,4	80,4	26	0,53	80,4	0,009	0,004	0,009	0,004	0,16
№288	Курочка тушенная с овощами	80/30	14	8,65	182	6,46	0,111	0	3,46	1,17	19	6,14	24,12	1,17	6,14	0,008	0,0025	0,008	0,0025	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	47,33	0	0,009	0,22	0	0,22	40	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	44	0	0,014	0,018	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,004	0,001	0,003
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	76,8	0	0	0,01	5,59	0	7,1	4,73	8,17	0	4,73	0,004	0,001	0,004	0,001	0,02
	Итого за обед:	27,984	26,27	116,95	853,2	56,46	0,446	0,068	19,95	4,54	190,38	229,63	99,05	4,54	229,63	0,04	0,0135	0,04	0,0135	1,226
	Итого за 1 день:	46,736	45,69	203,88	1445,69	411,46	0,747	0,807	36,34	6,246	673,54	679,58	156,27	7,546	679,58	0,061	0,0197	0,061	0,0197	1,712
	День 7 / Понедельник																			
	Завтрак																			
№15	Сыр	15	3,9	3,97	54,75	60	0	0	0,04	0,14	305	61	0,75	0,14	61	0,002	0,001	0,002	0,001	0
№173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	6,6	204,04	50	0,23	0,24	1,3	1,68	231,5	180,7	52,3	1,88	180,7	0,008	0,002	0,008	0,002	0,88
№418	Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	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	0,008	0,002	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	71	0	0,014	0,33	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	44	0	0,014	0,018	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,004	0,001	0,003
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	60	0	0	0	0	0,045	0,45	0	0,045	0	0	0,004	0,001	0,004	0,001	0
	Итого за завтрак:	20,201	18,915	87,925	606,93	120	0,318	0,718	1,59	3,315	567,72	315,47	68,45	3,515	315,47	0,03	0,008	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)	60	1,002	6,06	80,94	0	0,019	0,085	22	0,353	27,18	19,28	8,72	0,353	19,28	0,003	0,002	0,003	0,002	0,17
№101	Суп картофельный с крупой (пшениный) на мкб со сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223	0	0,15	0,44	5,5	10,9	112,8	25,74	1,9	112,8	0,009	0,003	0,009	0,003	0,66

