

Согласовано:

Директор *МБОУ "Увасская средняя школа"*

*Александров*

Подпись *Д. Александров*

Подпись

Инициалы

Ф.И.О.

Подпись

Ф.И.О.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А.А.



Примерное двухдневное 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	
	<b>День 1 / Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№59	Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60	0,594	1,1	6,19	
№203	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20	9,9	12,11	6,58	
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	
	<b>Итого за завтрак:</b>	560	20,084	20,66	79,71	
	<b>Обед</b>					
№20	Салат из свежих огурцов	60	0,73	4,05	1,43	
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	
№278	Тефтели с соусом	80/20	11	8,7	29,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	
					45,09	
					172,6	
					212,9	
					241,5	
					49,82	
					40,05	

№342	Компот из свежих плодов		200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед:</b>		800	25,64	28,16	120,91	838,76
	<b>Итого за 1 день:</b>			<b>45,724</b>	<b>48,82</b>	<b>200,62</b>	<b>1423,366</b>
	<b>День 2 / Вторник</b>						
	<b>Завтрак</b>						
№45/ 71	Салат из белокачанной капусты (до 1 марта)/ огурцы свежие порционно с маслом (после 1 марта)	60	1,16	6,05	5,8		82,29
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	14,23	13	46,9		361,52
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4		74,73
	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	510	19,35	20,085	85,4		599,3
	<b>Обед</b>						
№62	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови (после 1 марта)	60	0,74	6,05	5,1		77,8
№108	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4		182,6
№304	Рис отварной	150	3,7	6,3	37,2		220,6
№229	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30	10,45	5,9	11		138,9
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2		99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2		40,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6		50,6
	<b>Итого за обед:</b>	840	25,64	28,95	111,7		810,2
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>44,99</b>	<b>49,035</b>	<b>197,1</b>		<b>1409,5</b>
	<b>День 3 / Среда</b>						
	<b>Завтрак</b>						
№ 67	Винегрет овощной	60	0,86	6,1	5,84		81,8
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6		230,3
№290	Птица, тушенная в сметанном соусе	50/50	7,1	5,6	3,17		91,48

	Хлеб пшеничный		40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-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
	<b>Итого за завтрак:</b>		570	19,7	20,69	81,01	589,05
	<b>Обед</b>						
№49/ №71	Салат "Витаминный"(до марта) /Огурцы свежие порционно с маслом (после 1 марта)	60	1,16	6,05	5,8	82,29	
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3	
№265	Плов из говядины	200	14,6	13,5	40,2	340,7	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	
	<b>Итого за обед:</b>	770	27,36	29,02	111,6	817,89	
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>47,06</b>	<b>49,71</b>	<b>192,61</b>	<b>1406,94</b>	
	<b>День 4 / Четверг</b>						
	<b>Завтрак</b>						
№338	Фрукт	100	1,1	0,76	9,8	50,44	
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	26,7	229,51	
№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	
	<b>Итого за завтрак:</b>	635	18,3	18,81	86,5	587,98	
	<b>Обед</b>						
№42	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,1	5,7	5,13	76,22	
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гречками из пшеничного хлеба	235/15	6,99	3,4	24,48	156,48	
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57	
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20	9,9	12,11	6,58	174,91	
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73	

	Хлеб ржан-пшеничный		20	1,32	-	0,22	8,2	40,06
№342	Компот из свежих плодов		200	0,17	0,17		19,18	76,8
	<b>Итого за обед:</b>		810	27,55	28,78		112,31	815,77
	<b>Итого за 1 день:</b>			<b>45,85</b>	<b>47,59</b>		<b>198,81</b>	<b>1403,75</b>
	<b>День 5 / Пятница</b>							
	<b>Завтрак</b>							
№338	Фрукт		100	1,1	0,76		9,8	50,44
№304	Рис отварной		150	3,7	6,3		37,2	220,6
№268	Котлета из говядины с соусом		80/20	10,1	12,6		11,8	201
	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		600	18,76	20,695		86,5	607,69
	<b>Обед</b>							
№ 52	Салат из отварной свеклы		60	0,63	6,05		5,27	78,05
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной		225/15/10	7,1	6,33		22,6	175,77
№ 263	Рагу овощное с говядиной		210	15,9	12,8		51,4	384,4
	Хлеб пшеничный		40	3,28	1,08		19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный		20	1,32	0,22		8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов		200	0,05	0		12,6	50,6
	<b>Итого за обед:</b>		780	28,28	26,48		119,27	828,52
	<b>Итого за 1 день:</b>			<b>47,04</b>	<b>47,175</b>		<b>205,77</b>	<b>1436,21</b>
	<b>День 6 / Суббота</b>							
	<b>Завтрак</b>							
№ 452	Кондитерское изделие		40	1,4	6,04		13,3	113,16
№312	Картофельное пюре		150	3,8	6,5		34,8	212,9
№232	Рыба, запеченная в сметанном соусе		90/30	11,8	7,03		10,9	154,07
	Хлеб пшеничный		20	1,64	0,54		9,6	49,82

	Хлеб ржан-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
	<b>Итого за завтрак:</b>		540	20,2	20,42	87,8	615,78
	<b>Обед</b>						
№ 70	Огурцы соленые		60	0,32	0,04	0,68	4,36
	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной		225/15/10	6,5	8	9,3	135,4
№88	Каша пшеничная рассыпчатая		150	6,9	5,8	37,9	232,3
№288	Птица, 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 ржан-пшеничный		20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель		200	0	0	20,9	83,9
	<b>Итого за обед:</b>		820	27,93	28,07	111,58	811,51
	<b>Итого за 1 день:</b>			<b>48,13</b>	<b>48,49</b>	<b>199,38</b>	<b>1427,29</b>
	<b>День 7 / Понедельник</b>						
	<b>Завтрак</b>						
№15	Сыр		15	4	2,52		38,68
№173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом		200/5/10	7,8	8,6	37,9	260,2
№418	Пирожок с повидлом		60	5,2	7,9	20,31	173,14
	Хлеб пшеничный		20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный		20	1,32	0,22	8,2	40,06
№376	Чай с сахаром		190/10	0,2	0,05	10	41,3
	<b>Итого за завтрак:</b>		530	20,16	19,83	86,01	603,2
	<b>Обед</b>						
№ 67	Винегрет овощной		60	0,86	6,1	5,84	81,8
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной		225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
№292	Жаркое по-домашнему с птицей		200	12,4	12,13	41,2	323,57
	Хлеб пшеничный		30	2,6	0,81	14,4	74,73

	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед:</b>	760	26,73	28,93	111,61	819,96
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>46,89</b>	<b>48,76</b>	<b>197,62</b>	<b>1423,16</b>
	<b>День 8 / Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
№312/	Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная					
№321	капуста)	120/30	4,02	7,9	20	167,18
№301	Кнели куриные с соусом	80/20	11,5	9,6	25	232,4
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	600	19,88	18,935	87,5	602,07
	<b>Обед</b>					
№42	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,48	6,79	5,13	87,67
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
№250	Бефстроганов из говядины	50/50	10,3	6,7	18,99	177,46
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	<b>Итого за 1 день:</b>	810	28,22	28,89	111,56	819,69
	<b>Итого за обед:</b>		<b>48,1</b>	<b>47,825</b>	<b>199,06</b>	<b>1421,76</b>
	<b>День 9 / Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					

№45/ 71	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ огурцы свежие порционно с маслом(после 1 марта)	60	1,16	6,05	5,8	82,29
№265	Плов из говядины	200	14,6	13,5	40,2	340,7
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-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
	<b>Итого за завтрак:</b>	510	19,92	20,67	79,6	583,55
	<b>Обед</b>					
№59	Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60	0,594	1,1	6,19	37,036
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
№306	Пюре гороховое	160	5,46	4,71	42,8	235,43
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20	9,9	12,11	6,58	174,91
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	<b>Итого за обед:</b>	810	25,914	26,88	111,57	792,456
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>45,834</b>	<b>47,55</b>	<b>191,17</b>	<b>1376,006</b>
	<b>День 10 / Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№62	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови (после 1 марта)	60	0,74	6,05	5,1	77,8
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
№290	Птица, тушенная в сметанном соусе	50/50	7,1	5,6	3,17	91,48
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

	<b>Итого за завтрак:</b>	570	19,54	20,6	79,67	580,58
	<b>Обед</b>					
№53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	6,06	5,6	80,94
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77
№304	Рис отварной	150	3,7	6,3	37,2	220,6
№280	Фрикадельки в соусе	80/20	10,3	8,28	1,85	123,12
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60,09
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед:</b>	840	26,85	28,28	113,13	812,05
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>46,39</b>	<b>48,88</b>	<b>192,8</b>	<b>1392,63</b>
	<b>День 11 / Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
№203	Макароны отварные со сливочным 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	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	<b>Итого за завтрак:</b>	610	20,07	20,535	83,04	599,95
	<b>Обед</b>					
№71	Огурцы свежие порционно с маслом	60	1,16	6,05	5,8	82,29
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
№278	Тефтели с соусом	80/20	11	8,7	29,8	241,5
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06



№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	<b>Итого за обед:</b>	800	27,11	28,99	119,7	849
	<b>Итого за 1 день:</b>		47,18	49,525	202,74	1448,95
	<b>День 12 / Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№ 67	Винегрет овощной	60	0,86	6,1	5,84	81,8
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	14,23	13	46,9	361,52
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-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
	<b>Итого за завтрак:</b>	500	18,29	19,95	81,54	578,97
	<b>Обед</b>					
№62	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови (после 1 марта)	60	0,74	6,05	5,1	77,8
№101	Суп картофельный (с крупой) гречневый на мкб со сметаной	225/15/10	7,2	8,9	21,68	195,62
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	5,8	37,9	232,3
№229	Рыба , тушенная в томате с овощами	90/30	10,45	5,9	11	138,9
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	<b>Итого за обед:</b>	820	28,25	27,41	114,38	818,4
	<b>Итого за 1 день:</b>		46,54	47,36	195,92	1397,37
	<b>Итого за 12 дней за завтрак и обед:</b>		559,728	580,72	2373,6	16966,932
	<b>Усреднённые данные на 1 день</b>		46,644	48,393333	197,8	1413,911
	<b>% ккал от суточной нормы</b>					60%