

Согласовано:

Директор МБОУ "Увельно-мобильная оош"

Александров

Наименование учреждения МБОУ "Увельно-мобильная оош"

Наименование района Увельно-мобильный

Ф.И.О. Д.А. Александров

Утверждаю:

Председатель ОПОСПК "Эдем"

Турнина А.А.

Турнина А.А.

Примерное двухдневное меню рациона горячего питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюда	Масса порций блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	День 1 / Понедельник					
	Завтрак					
№59	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	100	0,99	2,93	8,99	66,29
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
№294	Котлета из птицы с соусом	90/20	11,1	12,11	8,9	188,99
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	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
	Итого за завтрак:	640	23,01	24,12	95,89	692,17
	Обед					
№20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	7,45	2,07	78,37
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6
№312	Картофельное пюре	180	6,2	5,3	45,5	254,5
№278	Тфтели с соусом	90/20	12,4	8,7	33,5	261,9
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05

№342	Компот из свежих плодов													
	Итого за 1 день:	200	0,17	0,17	0,17	19,18	19,18	76,8						
		890	30,43	30,63	30,43	140,75	140,75	958,95						
			53,44	54,75	54,75	236,64	236,64	1651,12						
	День 2 / Вторник													
	Завтрак													
	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ огурцы свежие порционно с маслом (после 1 марта)													
№45/№71		100	1,62	8	10,75	121,48								
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	230	15,9	13	54	396,6								
	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								
	Итого за завтрак:	580	21,48	22,035	97,45	673,57								
	Обед													
№ 62	Салат из моркови (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови (после 1 марта)	100	1,17	7,8	10,47	116,76								
№108	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной													
№304	Рис отварной	225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6								
№229	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	4,5	7,9	45,1	269,3								
	Хлеб пшеничный	100/30	13,7	6,1	13,5	163,7								
	Хлеб ржан-пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64								
№348	Компот из сухофруктов	200	1,32	0,22	8,2	40,06								
	Итого за 1 день:	920	30,12	32,5	127,47	922,66								
			51,6	54,535	224,92	1596,23								
	День 3 / Среда													
	Завтрак													
№ 67	Винегрет овощной	100	1,45	7,7	9,78	114,22								
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	9,4	40,5	279,6								
№290	Птица, тушеная 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
	Итого за завтрак:	640		21,69	24,09	91,85	670,77
	Обед						
№ 49/№71	Салат "Витаминный" (до 1 марта)/ Огурцы свежие порционно с маслом (после 1 марта)	100	1,62	8	10,75	137,88	
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3	
№265	Плов из говядины	230	17,5	14,1	51,3	402,1	
	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	
	Итого за 1 день:	840	30,72	31,6	127,65	934,88	
			52,41	55,69	219,5	1605,65	
	День 4 / Четверг						
	Завтрак						
№338	Фрукт	100	1,1	0,76	9,8	50,44	
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	220/5/10	8,9	12,9	29,4	269,3	
№420	Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,35	24	124,55	
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3	
	Итого за завтрак:	675	21,4	21,86	98,8	677,59	
	Обед						
№42	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,6	9	7,3	116,6	
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гречками из пшеничного хлеба	235/15	6,99	3,4	24,48	156,48	
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	280,8	
№294	Котлета из птицы с соусом	90/20	13,5	12,11	8,9	198,6	

	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
	Итого за обед:		890	32,98	33,71	127,86	944,07
	Итого за 1 день:			54,38	55,57	226,66	1621,66
	День 5 / Пятница						
	Завтрак						
№338	Фрукт		100	1,1	0,76	9,8	50,44
№304	Рис отварной		180	4,5	7,9	45,1	269,3
№268	Котлета из говядины с соусом		90/20	12,3	13,4	13,3	223
	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:		640	21,76	23,095	95,9	678,39
	Обед						
№ 52	Салат из отварной свеклы		100	1,44	10,08	8,73	131,47
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной		225/15/10	7,1	6,33	22,6	200
№ 263	Рагу овощное с говядиной		230	17,2	13,8	59,9	432,6
	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
	Итого за обед:		840	30,39	31,51	131,23	954,37
	Итого за 1 день:			52,15	54,605	227,13	1632,76
	День 6 / Суббота						
	Завтрак						
№ 452	Кондитерское изделие		40	1,4	6,04	13,3	113,16
№312	Картофельное пюре		180	4,1	8,8	41,8	262,8
№232	Рыба, запеченная в сметанном соусе		90/30	11,8	7,03	10,9	154,07
	Хлеб пшеничный		30	2,51	0,81	9,4	54,89

	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
	Итого за завтрак:		580	21,37	22,99	94,6	670,75
	Обед						
№ 70	Огурцы соленые		100	0,8	0,1	1,7	10,9
	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной		225/15/10	6,5	8	9,3	135,4
№88	Каша пшеничная рассыпчатая		180	8,3	7,4	45,5	282,7
№288	Птица, тушенная в соусе с овощами		90/30	11,57	14,85	22,72	270,81
	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
	Итого за обед:		910	31,77	31,65	127,52	923,41
	Итого за 1 день:			53,14	54,64	222,12	1594,16
	День 7 / Понедельник						
	Завтрак						
№15	Сыр		15	4	2,52		38,68
	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом		230/5/10	9,2	10,7	43,2	305,9
№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
	Итого за завтрак:		562	21,56	21,93	91,31	648,9
	Обед						
№ 67	Винегрет овощной		100	1,45	7,7	9,78	114,22
	Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной		225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
№259	Жаркое по-домашнему с птицей		230	15,05	13,94	53,03	397,78
	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
	Итого за обед:		830	29,97	32,34	127,38	926,59
	Итого за 1 день:			51,53	54,27	218,69	1575,49
	День 8 / Вторник						
	Завтрак						
№338	Фрукт		100	0,4	0,4	9,8	47
№312/ №321	Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)		150/30	5,76	11,1	28	234,94
№301	Кнели куриные с соусом		90/20	14,1	9,6	30,2	263,6
	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 лимоном		185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак:		630	23,26	21,865	95,9	676,12
	Обед						
№42	Салат картофельный с солеными огурцами		100	1,6	9	7,3	116,6
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной		225/15/10	7	8	17,9	172,6
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом		180	6,8	8	45,4	280,8
№250	Бефстроганов		55/55	11,3	7,37	21,6	197,93
	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
	Итого за обед:		890	30,67	33,4	127,4	933,32
	Итого за 1 день:			53,93	55,265	223,3	1609,44
	День 9 / Среда						
	Завтрак						

№ 45/№71	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ огурцы свежие порционно с маслом (после 1 марта)	100	1,62	8	10,75	121,48
№265	Шлов из говядины	230	17,5	14,1	51,3	402,1
	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
	Итого за завтрак:	580	23,28	23,22	95,65	684,14
	Обед					
	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	100	0,99	2,93	8,99	66,29
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
№306	Пюре гороховое	180	6,2	5,3	45,5	254,5
№294	Котлета из птицы с соусом	90/20	13,5	12,11	8,9	198,6
	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
	Итого за обед:	900	32,29	30,69	128,99	921
	Итого за 1 день:		55,57	53,91	224,64	1605,14
	День 10 / Четверг					
	Завтрак					
№ 62	Салат из моркови (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови (после 1 марта)	100	1,17	7,8	10,47	116,76
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	9,4	40,5	279,6
№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

	Итого за завтрак:		640	21,37	24,15	91,54	668,84
	Обед						
№53	Салат из свеклы с зеленым горошком		100	2	8,8	9,66	125,84
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10		7,1	6,33	22,6	200
№304	Рис отварной	180		4,5	7,9	45,1	269,3
№280	Фрикадельки в соусе	90/30		11,58	9,31	4,3	147,31
	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
	Итого за обед:	910		29,93	33,65	127,54	954,07
	Итого за 1 день:			51,3	57,8	219,08	1622,91
	День 11 / Пятница						
	Завтрак						
№ 338	Фрукт	100		0,4	0,4	9,8	47
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	180		6,8	8	45,4	280,8
№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
	Итого за завтрак:	640		21,4	22,165	94,1	664,18
	Обед						
№ 71	Огурцы свежие порционно с маслом	100		1,62	8	10,75	121,48
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10		6,5	8	9,3	135,4
№312	Картофельное пюре	180		4,1	8,8	41,8	262,8
№278	Тефтели с соусом	90/20		12,4	8,7	33,5	261,9
	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

		Итого за обед:	900	30,27	33,8	135,35	967
	Итого за 1 день:			51,67	55,965	229,45	1631,18
	День 12 / Суббота						
	Завтрак						
№ 67	Винегрет овощной		100	1,45	7,7	9,78	114,22
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)		230	15,9	13	54	396,6
	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
	Итого за завтрак:		590	22,19	22,09	102,18	696,29
	Обед						
№ 62	Салат из моркови (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови (после 1 марта)		100	1,17	7,8	10,47	116,76
№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		180	8,3	7,4	45,5	282,7
№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
	Итого за обед:		890	30,08	30,76	127,35	907,76
	Итого за 1 день:			52,27	52,85	229,53	1604,05
	Итого за 12 дней за завтрак и обед:			633,39	659,85	2701,66	19349,79
	Усреднённые данные на 1 день			52,7825	54,9875	225,1383333	1612,4825
	% ккал от суточной нормы						60,4%