



составлено:
 директор МБОУ "Аграмаковская ОШ"
 муниципального района РТ
 Федорова О.Ю.

Утверждаю:
 Председатель СПОСНК "Эдем"
 Турнина А. А.

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях

Пример пищи/ Наименование блюда	Масса порций/ блюдо, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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																		
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,02	13	2,2	16	11	19	2,2	11	2	0,3	8
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,032	0,089	0,002	0	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	64,2	0,008	0,08	0,22
Котлета из говядины с соусом	80/20	10,1	12,6	11,8	201	0,9	0,09	0,12	2,9	0,62	19,1	95,8	17	2,03	216,6	13	16,2	62
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77	0,5	0,004	0,01	1,4	0,045	6,7	9,3	6,3	1,07	28,1	0,2	0,03	10,8
Итого за завтрак:		20,01	20,47	87,09	612,12	1,432	0,293	0,182	17,4	4,265	65,11	196,24	57,66	7,15	319,9	15,208	30,91	81,02
Полдник																		
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6	2,4	0,07	0,09	19	0,47	45,7	98,5	28,5	1,7	379,9	6,9	4	38
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6	15	0,005	0,002	0,03	0	2,1	2,9	1,5	0,07	0,33	0	0	0
Итого за полдник:		8,35	8,2	44,9	287,8	17,4	0,123	0,07	19,09	0,8	54,7	120,9	34,2	2,37	380,23	6,9	12,6	38
Итого за 1 день:		28,36	28,67	131,99	899,92	18,832	0,416	0,252	36,49	5,065	119,81	317,14	91,86	9,52	700,13	22,108	43,51	119,02
День 2 / Вторник																		
Завтрак																		
Фрукт	100	1,69	0,47	14,7	69,8	0	0,03	0,02	-13	2,2	16	11	19	2,2	11	2	0,3	8
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3	0,03	0,23	0,1	0	0,163	12,7	163,3	108	3,6	205,4	17,8	3,1	12,6
Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	7,1	11,36	1,8	137,84	0,06	0,07	0,12	0,036	0,12	22,6	131,5	15,8	1	195	0,06	3,99	0,96
Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6	49,8	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7	0	0,002	0,001	2	0,4	2,2	1,1	0,6	0,06	8,45	0,005	1,44	2,25
Итого за завтрак:		18,68	20,175	78	568,49	0,09	0,396	0,265	15,116	3,323	62,7	332,9	149	7,66	419,85	19,865	20,23	23,81
Полдник																		
Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6	0,04	0,12	0,119	13,3	1,44	30,3	64,4	25,4	1,2	402	16,5	17,9	66,9
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
Компот из яблок	200	0,1	0,1	14,2	59	0	0,01	0,006	4,1	0,045	5,36	3,5	6,08	0,74	89,3	0,64	0,096	2,5
Итого за полдник:		7,5	9,7	47	306,2	0,04	0,178	0,229	17,46	1,815	42,56	87,4	35,68	2,54	491,3	17,14	26,596	69,4
Итого за 1 день:		26,18	29,875	125	874,69	0,13	0,574	0,494	32,576	5,138	105,26	420,3	184,68	10,2	911,15	37,005	46,826	93,21
День 3 / Среда																		
Завтрак																		
Салат из белокочанной капусты с огурцами (до 1 марта)/ огурцы свежие порционно (после 1 марта)	60	0,8	4	2,3	49	0	0,02	0,02	19,3	0,342	22,8	19,6	8,7	0,34	97,5	1,71	0,24	3,17

Огурцы свежие с маслом	60	0,4	6	1,4	61,8	0	0,01	0,02	5,4	0,14	12,4	22,6	7,5	0,3	76,1	1,6	0,16	9,1
Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9	0,03	0,1	0,1	27,3	0,231	44,2	102,3	34,4	1,2	802	8,9	0,9	45,5
Биточки рыбные с соусом	80/30	11,8	7,03	10,9	154,07	0,9	0,147	0,13	2,7	0,39	53,1	211,6	49,9	1,3	340	0,49	4,9	5,3
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77	0,5	0,004	0,01	1,4	0,045	6,7	9,3	6,3	1,07	28,1	0,2	0,03	10,8
Итого за завтрак:		20,04	20,63	80,7	589,29	1,43	0,341	0,29	36,9	1,356	127,9	378,3	105,1	4,87	1246,2	11,19	20,29	70,7
Полдник																		
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4	1,5	0,08	0,09	30,2	0,15	46	95,6	26,4	1,4	371	5,5	3,7	32,8
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8	0	0,01	0,006	4,1	0,045	5,36	3,5	6,08	0,74	89,3	0,64	0,096	2,5
Итого за полдник:		7,97	8,37	42,88	276,8	1,5	0,138	0,068	34,36	0,525	58,26	118,6	36,68	2,74	460,3	6,14	12,396	35,3
Итого за 1 день:		28,01	29	123,58	866,09	2,93	0,479	0,358	71,26	1,881	186,16	496,9	141,78	7,61	1706,5	17,33	32,686	106
День 7 / Понедельник																		
Завтрак																		
Сыр	15	4,05	3,75		50,1	6	0,005	0,005	0,04	0,14	15	8,1	0,7	0,01	0	0	0	0
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,6	37,9	260,2	0,05	0,1	0,2	1,8	1,68	177,3	202	45,2	0,8	227	13	6,5	28,7
Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14	0,004	0,06	0,038	0,2	0,75	22,3	43,2	8,8	0,77	90,9	1,4	2,6	9,7
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3	0,5	0,001	0,01	0,1	0,045	5,1	8,2	4,4	0,8	0,3	0	0	10
Итого за завтрак:		20,07	20,66	86,25	612,12	6,554	0,23	0,277	2,22	3,055	228,9	287,5	64,7	3,18	318,2	14,4	20,5	48,4
Полдник																		
Суп картофельный с крупой (пшеничный) с курицей и сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223	0	0,1	0,1	16,5	0,9	20,6	123	36	1,7	525	6,2	0,2	46,2
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6	15	0,005	0,002	0,03	0	2,1	2,9	1,5	0,07	0,33	0	0	0
Итого за полдник:		10,73	9,7	49,79	338,2	15	0,153	0,088	16,59	1,23	29,6	145,4	41,7	2,37	525,33	6,2	8,8	46,2
Итого за 1 день:		30,8	30,36	136,04	950,32	21,554	0,383	0,365	18,81	4,285	258,5	432,9	106,4	5,55	843,53	20,6	29,3	94,6
День 8 / Вторник																		
Завтрак																		
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,02	13	2,2	16	11	19	2,2	11	2	0,3	8
Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	100/50	4,3	5,8	27,9	181	0,9	0,13	0,112	44,2	0,231	57,8	87,5	32,9	1,2	643,9	7,7	1	31,8
Котлета из говядины с соусом	80/20	10,1	12,6	11,8	201	0,9	0,09	0,12	2,9	0,62	19,1	95,8	17	2,03	216,6	13	16,2	62
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7	0	0,002	0,001	2	0,4	2,2	1,1	0,6	0,06	8,45	0,005	1,44	2,25
Итого за завтрак:		18,64	19,815	79,75	584,05	1,8	0,332	0,283	62,2	4,001	106,6	227,9	76,5	6,49	879,95	22,705	33,24	104,05
Полдник																		
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6	2,4	0,07	0,09	19	0,47	45,7	98,5	28,5	1,7	379,9	6,9	4	38
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
Кисель	200	0	0	20,9	83,9	72	0,108	0,13	5	0,45	0	0	0	0	0	1,44	6,9	10,8
Итого за полдник:		8,3	8,2	53,2	321,1	74,4	0,226	0,078	24,06	1,25	52,6	118	32,7	2,3	379,9	8,34	19,5	48,8
Итого за 1 день:		26,94	28,015	132,95	905,15	76,2	0,558	0,361	86,26	5,251	159,2	345,9	109,2	8,79	1259,85	31,045	52,74	152,85

День 9 / Среда																			
Завтрак																			
Салат "Витаминный"(до марта)/Огурцы свежие порционно (после 1 марта)	60	0,7	3,06	6,65	56,94	0	0,018	0,17	9,9	0,563	19,98	14,73	10,37	0,563	14,73	0,008	0,002	0,34	
Плов из говядины	200	15,2	16,2	39,5	364,6	0	0,086	0,125	1,1	0,98	16,6	203,1	42,9	2,3	271,7	6,4	9,6	49,6	
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0	
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77	0,5	0,004	0,01	1,4	0,045	6,7	9,3	6,3	1,07	28,1	0,2	0,03	10,8	
Итого за завтрак:		19,94	20,36	79,75	582,06	0,5	0,188	0,335	12,5	2,138	54,78	259,63	66,57	4,933	314,53	6,608	23,932	60,74	
Полдник																			
Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб	235/15	7,99	4,2	13,69	124,52	0	0,19	0,1	1,15	0	26	112,5	32,5	2	469,2	5,6	1,8	42,3	
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0	
Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	14,2	59	0	0,01	0,006	4,1	0,045	5,36	3,5	6,08	0,74	89,3	0,64	0,096	2,5	
Итого за полдник:		9,39	4,5	42,29	248,12	0	0,248	0,099	5,31	0,375	38,26	135,5	42,78	3,34	558,5	6,24	10,496	44,8	
Итого за 1 день:		29,33	24,86	122,04	830,18	0,5	0,436	0,434	17,81	2,513	93,04	395,13	109,35	8,273	873,03	12,848	34,428	105,54	
День 10 / Четверг																			
Завтрак																			
Фрукт	100	1,69	0,47	14,7	69,8	0	0,03	0,02	13	2,2	16	11	19	2,2	11	2	0,3	8	
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3	0,03	0,23	0,1	0	0,163	12,7	163,3	108	3,6	205,4	17,8	3,1	12,6	
Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	7,1	11,36	1,8	137,84	0,06	0,07	0,12	0,036	0,12	22,6	131,5	15,8	1	195	0,06	3,99	0,96	
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0	
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	
Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1	0,5	0,001	0,01	0,1	0,045	5,1	8,2	4,4	0,85	0,3	0,2	0,1	13,7	
Итого за завтрак:		19,92	20,53	87,1	612,79	0,59	0,411	0,28	13,236	3,078	67,9	346,5	154,2	8,65	411,7	20,06	21,79	35,26	
Полдник																			
Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	200	0,027	0,14	0,12	17,5	0,135	29,1	69	29,9	1,3	526	17,4	16,1	69,8	
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0	
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6	15	0,005	0,002	0,03	0	2,1	2,9	1,5	0,07	0,33	0	0	0	
Итого за полдник:		8,45	6,53	49,6	315,2	15,027	0,193	0,14	17,59	0,465	38,1	91,4	35,6	1,97	526,33	17,4	24,7	69,8	
Итого за 1 день:		28,37	27,06	136,7	927,99	15,617	0,604	0,42	30,826	3,543	106	437,9	189,8	10,62	938,03	37,46	46,49	105,06	
День 11 / Пятница																			
Завтрак																			
Винегрет овощной	60	0,9	6,1	5,8	81,8	0,55	0,038	0,027	7	0,344	13,9	27,6	12,2	0,51	169	2,3	0,18	14,3	
Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,032	0,089	0,002	0	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	64,2	0,008	0,08	0,22	
Сосиска отварная с соусом	100/20	11,2	7,7	11	158,1	0,9	0,004	0,003	0,385	0,47	37,1	162,2	21,5	1,8	223,6	0,195	0,227	2,1	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7	0	0,002	0,001	2	0,4	2,2	1,1	0,6	0,06	8,45	0,005	1,44	2,25	
Итого за завтрак:		20,13	20,535	80,08	575,93	1,482	0,197	0,057	9,465	2,504	74,21	264,54	48,26	4,02	465,25	2,508	13,327	18,87	

	Полдник																		
	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4	1,5	0,08	0,09	30,2	0,15	46	95,6	26,4	1,4	371	5,5	3,7	32,8
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
9	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	72	0,108	0,13	5	0,45	0	0	0	0	0	1,44	6,9	10,8
	Итого за полдник:		7,8	8,2	44,6	283,9	73,5	0,566	0,238	35,26	0,93	52,9	115,1	30,6	2	371	6,94	19,2	43,6
	Итого за 1 день:		27,93	28,735	124,68	859,83	74,982	0,763	0,295	44,725	3,434	127,11	379,64	78,86	6,02	836,25	9,448	32,527	62,47
	День 12 / Суббота																		
	Завтрак																		
	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60	1	6	5,8	81,6	0	0,019	0,025	22	0	27,1	19,2	10,7	0,35	90,5	1,84	0,24	4,5
5	Пюре гороховое	150	5,12	4,42	37,9	211,86	0,02	0,4	0,09	0	0,35	45,7	114,5	44	3,5	365,6	2,55	6,6	15,1
4	Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71	0,9	0,13	0,16	3	0,26	39,5	121	25,2	2,3	216	13	16,2	62,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	9,2	40,05	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	0,003
5/2	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77	0,5	0,004	0,01	1,4	0,045	6,7	9,3	6,3	1,07	28,1	0,2	0,03	10,8
	Итого за завтрак:		19,78	20,08	80,32	604,32	1,484	0,577	0,365	26,84	9,855	145	269,6	87	7,22	700,2	28,99	23,07	92,506
	Полдник																		
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3	1,8	0,125	0,11	16,8	0,38	29,6	122	31,7	1,6	534,2	6,1	3,5	44,6
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
	Компот из изюма	200	3,97	1,1	25,168	126,4	0	0,03	0,014	1,3	1,04	14,6	23,2	7,6	0,57	155,1	0,144	0,108	42,1
	Итого за полдник:		12,27	9,5	56,868	362,3	1,8	0,203	0,142	18,16	1,75	51,1	164,7	43,5	2,77	689,3	6,244	12,208	86,7
	Итого за 1 день:		32,05	29,58	137,188	966,62	3,284	0,78	0,507	45	11,605	196,1	434,3	130,5	9,99	1389,5	35,234	35,278	179,206
	Итого за 12 дней за завтрак и обед:		343,991	334,455	1578,603	10788,17	312,644	6,606	4,657	462,675	51,485	1813,16	4998,21	1444,36	97,335	11950,9	311,022	537,01	1455,022
	Усреднённые данные на 1 день		28,665917	27,87125	131,5503	899,01417	26,05367	0,5505	0,38808333	38,55625	4,290417	151,097	416,518	120,363	8,11125	995,907	25,9185	44,7508	121,2518