



Согласовано:

Директор

МБОУ „Антоковская СОШ“

Наименование учреждения

Спасского района Р.Т.

Наименование района

Техлянский А.Н.

Подпись

Ф.И.О.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"



Гурнина А.А.

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюда	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 1 / Понедельник						
Завтрак						
№59	Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	50	0,495	0,91	5,15	30,77
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
№294	Котлета из птицы с соусом	60/20	7,6	8,46	4,39	124,1
	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:		17,685	16,82	76,48	527,53
ГПД						
№82	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	225/15/10	6,08	7,51	13	144,3
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за гпд:		9,19	8,42	49,98	310,97
	Итого за 1 день:		26,875	25,24	126,46	838,5
День 2 / Вторник						
Завтрак						
№45/ 71	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ огурцы свежие порционно с маслом (после 1 марта)	50	0,96	5,04	4,8	68,4
№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
	Итого за завтрак:		19,15	19,075	84,4	585,41
	ГПД					
№108	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6
	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 глд:		10,07	10,43	53,6	347,99
	Итого за 1 день:		29,22	29,505	138	933,4
	День 3 / Среда					
	Завтрак					
№ 67	Винегрет овощной	50	0,71	5,08	4,8	67,76
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
№290	Птица, тушенная в сметанном соусе	40/50	5,68	4,48	2,5	73,04
	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:		17,45	18,28	74,5	531,66
	ГПД					
№96	Рассольник Ленинградский с курицей со сметаной	225/15/10	6,67	7,7	17,3	165,6
	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
	Итого за глд:		10,59	8,73	60,8	364,29
	Итого за 1 день:		28,04	27,01	135,3	895,95
	День 4 / Четверг					
	Завтрак					
№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
	Итого за завтрак:		18,3	18,81	86,5	587,98
	ГПД					
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) с курицей с гренками из пшеничного хлеба	235/15	9,6	7	24,5	199,7
	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 гпд:		13,69	8,2	66,28	391,29
	Итого за 1 день:		31,99	27,01	152,78	979,27
	День 5 / Пятница					
	Завтрак					
№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	60/20	7,43	8,92	9,38	157,9
	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:		16,09	17,015	84,08	564,59
	ГПД					
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77
	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 гпд:		11,07	7,36	57,8	341,16
	Итого за 1 день:		27,16	24,375	141,88	905,75
	День 6 / Суббота					
	Завтрак					
№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	60/30	8,85	5,27	8,1	115,23
	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

	Итого за завтрак:		17,25	18,66	85	576,94
	ГПД					
№88	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	225/15/10	6,1	7,5	9,2	129,7
	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
	Итого за гид:		10,02	8,53	52,7	328,39
	Итого за 1 день:		27,27	27,19	137,7	905,33
	День 7 / Понедельник					
	Завтрак					
№15	Сыр	10	2,66	1,68		25,76
№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
	Итого за завтрак:		18,82	18,99	86,01	590,28
	ГПД					
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
	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 гид:		13,47	10,7	64,57	414,59
	Итого за 1 день:		32,29	29,69	150,58	1004,87
	День 8 / Вторник					
	Завтрак					
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
№312/ №321	Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	120/30	4,02	7,9	20	167,18
№301	Кнели куриные с соусом	60/20	8,62	7,2	18,75	174,28
	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:		17	16,535	81,25	543,95
	ГПД					
№82	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	225/15/10	6,08	7,51	13	144,3
	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 гпд:		10,05	8,54	48,2	309,69
	Итого за 1 день:		27,05	25,075	129,45	853,64
	День 9 / Среда					
	Завтрак					
№45/ 71	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/огурцы свежие порционно с маслом(после 1 марта)	50	0,96	5,04	4,8	68,4
№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
	Итого за завтрак:		19,72	19,66	78,6	569,66
	ГПД					
№96	Рассольник Ленинградский с курицей со сметаной	225/15/10	6,67	7,7	17,3	165,6
	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 гпд:		9,63	8,46	56	339,38
	Итого за 1 день:		29,35	28,12	134,6	909,04
	День 10 / Четверг					
	Завтрак					
№66	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови (после 1 марта)	50	0,61	5,04	4,25	64,8
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
№290	Птица, тушенная в сметанном соусе	40/50	5,68	4,48	2,5	73,04
	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:		17,31	18,2	72,95	524,23
	ГПД					
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77
	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 гнд:		11,85	7,64	68,48	387,39
	Итого за 1 день:		29,16	25,84	141,43	911,62
	День 11 / Пятница					
	Завтрак					
№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	50/20	5,6	3,85	5,5	79,05
	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:		14,47	11,385	77,54	473,2
	ГПД					
№88	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	225/15/10	6,1	7,5	9,2	129,7
	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 гнд:		10,07	8,53	44,4	295,09
	Итого за 1 день:		24,54	19,915	121,94	768,29
	День 12 / Суббота					
	Завтрак					
№ 67	Винегрет овощной	50	0,71	5,08	4,8	67,76
№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
	Итого за завтрак:		18,14	18,93	80,5	564,93
	ГПД					
№101	Суп картофельный (с крупой) гречневый с курицей со сметаной	225/15/10	7,4	8	20,3	183,2
	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 гд:		10,36	8,76	59	356,98
	Итого за 1 день:		28,5	27,69	139,5	921,91
	Итого за 12 дней за завтрак и гд:		341,445	316,66	1649,62	10827,57
	Усреднённые данные на 1 день		28,45375	26,38833	137,4683333	902,2975
	% ккал от суточной нормы					35%