



Согласовано:
 Директор МОУС "Академия СОШ"
 Спаского муниципального района (И.И. Виноградова)



Утверждено:
 Председатель СПОСПК "Эдем"
 Туркина А. А.

Примерное двухдневное меню рациона горячего питания для учащихся 1-4 классов в образовательных учреждениях на 2023 учебный год.

№ рецепта	Пример блюда/Наименование блюда	Масса порции блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	Е	С	Са	Р	Mg	Fe	
День 1 / Понедельник															
Завтрак															
№171	Салат из белокочанной капусты с огурцами/курица свежая порционно (после 1 марта)	60	0,8	0,1	2,6	14,5		0,02			19,35	22,86	19,65	8,76	0,342
№203	Макарон отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85	
№268	Коплетка из говядины с соусом	80/20	11,15	13,48	14,06	236,9	1,2	0,107	0,13	2,1	23,14	156,37	20,29	0,62	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1	0,2	9	42,4	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37	
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045	
	Итого за завтрак:		19,961	20,315	84,815	604,7	1,23	0,245	0,588	21,45	67,02	255,88	44,61	2,557	
Полдник															
№62	Борщ с капустой, курицей и картофелем со сметаной	22,5/15/10	8,43	8,78	24,3	202,4	0,27	0,06	0,28	9,9	44,87	81,62	26,53	1,47	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33	
№348	Композит из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,005	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1	
	Итого за полдник:		11,25	9,02	56,64	343,93	0,45	0,079	0,63	9,93	53,43	104,68	32,47	1,9	
	Итого за 1 день:		31,211	29,335	141,455	948,63	1,68	0,324	1,218	31,38	120,45	360,56	77,08	4,457	
День 2 / Вторник															
Завтрак															
№52	Салат из отварной свеклы	60	0,87	4,05	9,21	76,7	0	0,012	0,2	5,8	21,46	24,94	12,76	0,81	
ТТК															
№50	Жаркое из птицы	200	15,3	15,8	31,8	330,6	1,23	0,012	0	5,8	21,46	24,94	12,76	0,812	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	25,1	33,4	71,4	44,7	2	
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37	
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04	
	Итого за завтрак:		19,495	20,295	79,89	583	21,23	0,096	0,758	38	204,08	250	94,22	5,032	
Полдник															
№88	Щи из свежей капусты с курицей и картофелем со сметаной	22,5/15/10	9	9,35	18,2	171,27	0,15	0,45	0,6	10,25	45,25	78,74	24,45	1,15	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33	
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45	
	Итого за полдник:		11,28	9,59	68,9	360,27	0,15	0,464	0,93	10,25	51,53	98,24	28,63	1,93	
	Итого за 1 день:		30,775	29,885	148,79	943,27	21,38	0,56	1,688	48,25	255,63	348,24	112,87	6,962	
День 3 / Среда															
Завтрак															

№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№685/20	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
04	Итого за завтрак:		18,314	18,87	84,99	614,61	0,042	0,108	0,788	11,62	52,52	274,62	61,05	6,095
	Полдник													
№112	Суп с макаронными изделиями и курицей со сметаной	225/15/10	9,86	7,18	27,44	215,57	0,01	0,13	0,09	12,77	20,65	60,4	25,67	1,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за полдник:		12,161	7,425	57,175	346,57	0,01	0,144	0,42	12,77	27,1	79,9	29,87	1,725
	Итого за 1 день:		30,475	26,295	142,165	961,18	0,052	0,252	1,208	24,39	79,62	354,52	90,92	7,82
	День 4 / Черверг													
	Завтрак													
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	16,43	188,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
№406	Перемяч печеный с мясом	60	8,11	8,95	24,53	192	0,003	0,07	0,057	0,678	0	76,62	11,58	1,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		19,111	20,185	87,045	602	0,053	0,358	0,935	11,978	356,71	446,94	82,28	6,065
	Полдник													
№96	Рассольник Ленинградский с курицей и со сметаной	225/15/10	8,52	9,05	18,95	206,87	0,18	0,12	0,1	10,68	28,84	105,4	29,7	1,38
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,005	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1
	Итого за полдник:		11,34	9,29	51,29	348,4	0,36	0,139	0,45	10,71	37,4	128,46	35,64	1,81
	Итого за 1 день:		30,451	29,475	138,335	950,4	0,413	0,497	1,385	22,688	394,11	575,4	117,92	7,875
	День 5 / Пятница													
	Завтрак													
№42	Салат картофельный с солными огурцами	60	1,9	6,8	5,2	87,7	0,615	0,04	0,42	6,3	13,38	35,1	11,04	0,528
№291	Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8	1,22	0,108	0	5,645	21,14	82,9	41,25	1,47
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за завтрак:		19,925	19,845	82,98	591,2	21,835	0,22	0,978	13,245	168,28	266,22	80,49	3,738
	Полдник													
№102	Суп картофельный с бобовыми (картофельный) и курицей	235/15	6,49	6,24	15,87	153,64	0	0,19	0,09	1,15	25,23	95,62	30,56	1,84

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	Итого за полдник:		8,77	6,48	66,57	342,64	21,835	0,234	1,308	13,245	174,58	285,72	84,69	4,518
	Итого за 1 день:		28,695	26,325	149,55	933,84	43,67	0,454	2,286	26,49	342,86	551,94	165,18	8,256
	День 6 / Суббота													
	Завтрак													
№20	Огурцы свежие с маслом	60	2,142	5,09	2,47	64,2	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,978	1,231
№229	Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,33	10,2	135,09	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,8	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№685/20 04	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		18,752	19,42	86,93	592,49	26,14	0,301	0,739	28,52	413,766	449,946	97,198	3,006
	Полдник													
№101	Суп картофельный с крупой (гречневый) и курицей	235/15	7,38	7,5	23,5	188	0	0,15	0,104	16,5	19,06	112,8	45,75	1,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за полдник:		9,83	7,91	57,44	335,8	0	0,174	0,444	22,09	32,16	137,03	58,12	2,23
	Итого за 1 день:		28,582	27,33	144,37	928,29	26,14	0,475	1,183	50,61	445,926	586,976	155,318	5,236
	День 7 / Понедельник													
	Завтрак													
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	6,6	28,36	204,04	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
№418	Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14	0,01	0,06	0,04	0,25	22,01	41,55	8,55	0,75
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		20,201	18,915	87,925	606,93	0,66	0,318	0,718	1,59	667,72	481,87	71	3,745
	Полдник													
№101	Суп картофельный с крупой (пшеничный) и курицей	235/15	9,38	9,5	22,79	223	0	0,15	0,44	10,5	109,6	112,8	45,74	1,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,005	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1
	Итого за полдник:		12,2	9,74	55,13	364,53	0,84	0,337	1,068	1,62	676,28	504,93	76,94	4,175
	Итого за 1 день:		32,401	28,655	143,055	971,46	1,5	0,655	1,786	3,21	1344	986,8	147,94	7,92
	День 8 / Вторник													
	Завтрак													
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№265	Плов из говядины	200	15,7	18,9	35,5	374,74	0	0,09	0,14	50,9	16,6	203,2	42,9	2,3

