

Согласовано:
 Директор МБОУ "Ачинская СОШ"
 Славянского муниципального района РТ
 Вихарский А.И.

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

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях на 2023 учебный год

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюда	Масса порций/ Блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	E	C	Ca	P	Mg	Fe
День 1 / Понедельник														
Завтрак														
№1771	Салат из белокачанной капусты с огурцами (до 1 марта) /огурцы свежие порционно (после 1 марта)	50	0,66	0,05	1,3	7,25	0,26	0,03	0,04	5,25	11,15	29,4	9,2	0,44
№203	Макаронные изделия со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,04	0,011	0,03	0	14,7	59,5	10,45	1,06
№268	Котлета из говядины с соусом	60/20	7,43	8,92	9,38	157,9	1,36	0,12	0,14	2,36	26	175,9	22,8	0,78
№126	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	113,4	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
	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:		16,861	15,785	83,755	542,55	1,66	0,189	0,648	7,61	61,06	297,02	49,65	3,025
Полдник														
№82	Борщ с капустой, курицей и картофелем со сметаной	225/15/10	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
№148	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:		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:		28,111	24,805	140,395	886,48	2,11	0,268	1,278	17,54	114,49	401,7	82,12	4,925
День 2 / Вторник														
Завтрак														
№52	Салат из отварной свеклы	50	0,725	2,02	4,695	38,368	0	0,025	0,033	8	27,92	36,3	17,5	1,05
тк. №50	Жаркое из говядины	200	15,21	14,69	31,8	320,4	1,35	0,215	0	28,98	48,1	90,97	52,58	2,42
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	115	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№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:		19,26	17,155	75,285	534,468	21,35	0,312	0,591	38,28	209,78	275,49	98,28	5,21
Полдник														
№88	Щи из свежей капусты с курицей и картофелем со сметаной	225/15/10	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:		11,28	9,59	68,9	360,27	0,15	0,464	0,93	10,25	51,55	98,24	28,65	1,93

	Итого за 1 день:		30,54	26,745	144,185	894,738	21,5	0,776	1,521	48,53	261,33	373,73	126,93	7,14
	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	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№294	Котлета из птицы с соусом	60/20	7,6	8,46	4,39	124,1	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	115	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№685/2004	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:		15,314	15,22	82,8	561	0,052	0,118	0,798	11,62	54,38	294,22	67,55	6,235
	Полдник													
№112	Суп с макаронными изделиями и курицей со сметаной	225/15/10	9,86	7,18	27,44	215,57	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
№376	Чай с сахаром	180/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого:		12,161	7,425	57,175	346,57	0,18	0,134	0,43	10,68	35,29	124,9	33,9	1,755
	Итого за 1 день:		27,475	22,645	139,975	907,57	0,232	0,252	1,228	22,3	89,67	419,12	101,45	7,99
	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 /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	115	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№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:		11,34	9,29	51,29	348,4	0,54	0,158	0,8	10,74	45,96	151,52	41,58	2,24
	Итого за 1 день:		30,451	29,475	138,335	950,4	0,593	0,516	1,735	22,718	402,67	598,46	123,86	8,305
	День 5 / Пятница													
	Завтрак													
№42	Салат картофельный с солеными огурцами	50	0,8	4,49	4,25	60,65	1,02	0,067	0,7	10,5	22,3	58,5	18,4	0,88
№291	Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8	1,7	0,121	0	6,27	24,39	87,45	45,21	1,67

	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	115	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№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:		18,825	17,535	82,03	564,15	22,72	0,26	1,258	18,07	180,45	294,17	91,81	4,29
	Подник													
№102	Суп картофельный с бобовыми 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:		8,77	6,48	66,57	342,64	22,72	0,274	1,588	18,07	186,75	313,67	96,01	5,07
	Итого за 1 день:		27,595	24,015	148,6	906,79	45,44	0,534	2,846	36,14	367,2	607,84	187,82	9,36
	День 6 / Суббота													
	Завтрак													
№ 20	Огурцы свежие с маслом	50	1,78	4,24	2,05	53,5	1	0	0	0,06	508	135	1,25	0,23
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№229	Рыба припущенная с овощами	60/30	6,22	4,22	6,8	90,06	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	1	23,76	115	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№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:		15,28	16,46	83,11	536,76	1,08	0,188	0,588	2,61	579,46	506,61	97,22	2,535
	Подник													
№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:		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:		25,11	24,37	140,55	872,56	1,08	0,362	1,032	24,7	611,62	643,64	155,34	4,765
	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	220/5/10	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 /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	115	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№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
	Подник													
№101	Суп картофельный с крупой (пшениный) 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:		12,2	9,74	55,13	364,53	1,02	0,342	1,088	1,65	678,84	508,49	78,68	4,275

	Итого за 1 день:		32,401	28,655	143,055	971,46	1,68	0,66	1,806	3,24	1346,56	990,36	149,68	8,02
	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
№287	Плов из говядины	200	15,7	18,9	35,5	374,74	0	0,1	0,15	56	76,24	189	51,4	2,59
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	115	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№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:		19,425	19,745	81,73	597,04	20	0,202	0,908	67,3	226	348,22	88,6	6,53
	Полдник													
№82	Борщ с капустой, курицей и картофелем со сметаной	225/15/10	7,5	7,99	23,09	184	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
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	Итого:		9,78	8,23	73,79	363	0,27	0,074	0,61	9,9	51,17	101,12	30,73	2,25
	Итого за 1 день:		29,205	27,975	155,52	960,04	20,27	0,276	1,518	77,2	277,17	449,34	119,33	8,78
	День 9 / Среда													
	Завтрак													
№49/ТТК №27	Салат "Витаминный" (до 1 марта)/ Огурцы свежие порционно (после 1 марта)	50	0,7	3,06	6,65	56,94	0	0,03	0,028	24,9	33,3	24,55	17,28	0,938
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	4,3	24,3	156,7	0,04	0,28	0,13	0	15,4	196	118	2,37
№ 290	Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	40/50	8,16	9,89	13,84	176,8	0,07	0,08	0	0,036	23,44	140,14	16,82	1,12
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	115	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№685/20 04	Чай с сахаром и яблоками	180/10/0	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		17,54	18,19	84,25	570,74	0,11	0,418	0,596	24,936	81,35	392,91	159,3	5,173
	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
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого:		10,821	9,295	48,685	337,87	0,18	0,148	0,76	10,68	41,74	144,4	38,1	2,13
	Итого за 1 день:		28,361	27,485	132,935	908,61	0,29	0,566	1,356	35,616	123,09	537,31	197,4	7,303
	День 10 / Четверг													
	Завтрак													
№338	Фрукт	100	1,69	0,47	14,7	69,8	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№142	Картофель тушеный	150	5,38	7,15	25,6	188,27	2,16	0,23	0	38,5	33,91	125,2	50,6	1,89
№268	Котлета из говядины	60	7,43	8,92	9,38	157,9	1,36	0,12	0,14	2,36	26	175,9	22,8	0,78

	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	115	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№377	Чай с сахаром и курагой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		17,98	18,48	89,14	596,27	3,52	0,408	0,778	50,86	85,12	344,32	89,6	5,615
	Подник													
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей и 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
№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:		12,68	7,42	59,78	357,1	3,7	0,427	1,128	50,89	93,68	367,38	95,54	6,045
	Итого за 1 день:		30,66	25,9	148,92	953,37	7,22	0,835	1,906	101,75	178,8	711,7	185,14	11,66
	День 11 / Пятница													
	Завтрак													
№67	Винегрет овощной	50	1,22	3,05	3,4	43,1	0	0,03	2,3	36	42,56	30,43	16,53	0,57
№291	Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8	1,7	0,121	0	6,27	24,39	87,45	45,21	1,67
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	2,52	0,36	18,84	91,33	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№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:		18,485	16,015	76,26	522,93	21,7	0,223	2,858	43,57	200,71	266,1	89,94	3,98
	Подник													
№88	Щи из свежей капусты, с курицей и картофелем со сметаной	225/15/10	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:		11,28	9,59	68,9	360,27	21,7	0,237	3,188	43,57	207,01	285,6	94,14	4,76
	Итого за 1 день:		29,765	25,605	145,16	883,2	43,4	0,46	6,046	87,14	407,72	551,7	184,08	8,74
	День 12 / Суббота													
	Завтрак													
№45/ №71	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	50	0,66	0,007	1,6	9,73	0	0,03	2,3	36	42,5	30,4	16,5	0,573
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№294	Котлета из птицы с соусом	60/20	7,6	8,46	4,39	124,1	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118,33	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№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:		16,06	15,867	81,09	530,36	0,052	0,118	2,898	37,62	80,88	313,62	75,05	4,608
	Подник													
№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

