

Согласовано:

Директор:

МБОУ "Автомобильная СШ"

Наименование учреждения

Воскресенский район

Наименование района

Воскресенский А.Н.

Ф.И.О.

Подпись

Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А.А.

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

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюдо, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	День 1 / Понедельник					
	Завтрак					
№45/ 20	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Салат из свежих огурцов (с 1 марта)	60	1,16	6,05	5,8	82,29
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
№268	Котлета домашняя мясная с соусом	70/30	8	5,98	7,94	117,58
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-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:	560	20,18	20,71	79,94	586,26
	День 2 / Вторник					
	Завтрак					
№338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
ТТК 188	Фрикассе из куриных грудок	45/45	8,78	11,55	3,65	153,67
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-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:	590	18,61	19,355	80,49	572,73
	День 3 / Среда					
	Завтрак					
№ 67	Винегрет овощной	60	0,86	6,1	5,84	81,8
№291	Плов из куриных грудок с рисом	160/30	14,44	12,6	38,9	326,76
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-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:	510	20,14	20,09	83,14	594,03
	День 4 / Четверг					
	Завтрак					
№15	Сыр	10	2,7	1,68		25,92
№173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	200/5/10	7,4	10,39	30,1	243,51
№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:	550	20	19,73	80,1	577,46
	День 5 / Пятница					
	Завтрак					
№338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
№294	Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	70/30	12,1	12,26	7,82	190,02
	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:	600	20,16	20,195	80,12	585,57
	День 6 / Суббота					

	Завтрак					
№ 452	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
№260	Гуляш из говядины с соусом	45/45	9,19	5,9	3,44	103,62
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	Итого за завтрак:	507	19,85	19,72	86,78	603,97
	День 7 / Понедельник					
	Завтрак					
№338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
№173	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/5/10	5,9	8,9	29	219,7
№410	Ватрушка с творогом	70	9,99	8,69	21,1	202,57
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржано-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:	625	19,45	18,8	87,7	600,45
	День 8 / Вторник					
	Завтрак					
№62	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови (после 1 марта)	60	0,74	6,05	5,1	77,8
№ 142	Картофель тушеный	150	2,9	1,1	34,1	155,9
№294	Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	70/30	12,1	12,26	7,82	190,02
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-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:	560	19,7	20,445	79,72	579,21
	День 9 / Среда					

	Завтрак					
№71	Огурцы свежие (порционно)	60	0,8	0,06	1,68	10,46
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
№243	Сосиска отварная с соусом	100/20	11,2	13	11	205,8
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	Итого за завтрак:	577	19,82	20,55	84,02	607,72
	День 10 / Четверг					
	Завтрак					
№338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
ТТК 188	Фрикассе из куриных грудок	45/45	8,78	11,55	3,65	153,67
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-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:	590	20,2	20,63	79,65	587,06
	День 11 / Пятница					
	Завтрак					
№ 52	Салат из отварной свеклы	60	0,63	6,05	5,27	78,05
№291	Плов из куриных грудок с рисом	160/30	14,44	12,6	38,9	326,76
	Хлеб пшеничный	50	4,4	1,35	26	133,75
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак:	500	19,51	20,005	80,27	579,26
	День 12 / Суббота					
	Завтрак					

№ 452	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
№239	Тефтели "Рыбацкие" из минтая, запеченные с соусом	70/30	9,6	5	7,2	112,2
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржано-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:	520	18,4	18,95	87,6	594,55
	Итого за 12 дней за завтрак:		236,02	239,18	989,53	7068,27
	Усреднённые данные на 1 день		19,668333	19,931667	82,46083333	589,0225
	% ккал от суточной нормы					25%