

Согласовано:  
 Директор МБОУ "Никольская СОШ"  
 Старского муниципального района РТ  
 Федорова О.Ю.



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

№ рецеп.	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
		Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	P	Mg	Fe	Калий	Йод	Селен	Фтор			
<b>День 1 / Понедельник</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
№338	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			
№203	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			
№268	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	2,03	216,6	13	16,2	62			
	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			
	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			
№685/200	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			
		17,34	16,79	84,67	569,02	1,892	0,323	0,202	16,86	29,645	221,91	123,24	41,44	7,15	319,9	15,208	30,91	81,02			
<b>Итого за завтрак:</b>																					
<b>Полдник</b>																					
№82	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			
	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			
№348	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			
		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			
		25,69	24,99	129,57	856,82	19,292	0,446	0,272	35,95	30,445	276,61	244,14	75,64	9,52	700,13	22,108	43,51	119,02			
<b>Итого за 1 день:</b>																					
<b>День 2 / Вторник</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
№338	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			
№302	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			
№290	40/50	5,68	9,08	1,44	110,2	0,07	0,08	0	0,036	23,44	140,14	16,82	1,12	1	195	0,06	3,99	0,96			
	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			
	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			
№377	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			
		17,26	17,895	77,64	540,85	0,1	0,406	0,145	15,116	26,643	180,24	218,22	134,32	7,66	419,85	19,865	20,23	23,81			
<b>Итого за завтрак:</b>																					
<b>Полдник</b>																					
№108	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			
	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			
№342	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			
		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			
		24,76	27,595	124,64	847,05	0,14	0,584	0,374	32,576	28,458	222,8	305,62	170	10,2	911,15	37,005	46,826	93,21			
<b>Итого за 1 день:</b>																					
<b>День 3 / Среда</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
№171/	50	0,66	3,3	1,3	37,54	0	0,03	2,3	16	42,5	30,4	16,5	0,573	0,34	97,5	1,71	0,24	3,17			
№171	150	6,9	5,8	37,9	232,3	0,02	0,187	0,06	0	0,35	1,68	158,7	0,03	2,6	0,21	0	42,4	0,196			
№260	40/50	7,3	6,6	9,6	127	2,4	0,05	0,103	1,7	157	157	19,9	2,26	2,79,9	6,051	0,77	53,8				
	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			





№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на миб	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	0	8,6
№342	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
	<b>Итого за подлики:</b>		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
	<b>Итого за 1 день:</b>		29,21	24,35	120,89	820,51	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
	<b>День 10 / Четверг</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
№338	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
№302	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
№290	Куриня грудка тушеная в сметанном соусе	40/50	5,68	9,08	1,14	110,2	0,07	0,08	0	0,036	23,44	140,14	16,82	1,12	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	0	8,6
	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	0	5,7
№377	Чай с сахаром и уроком	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		18,5	18,25	86,44	585,15	0,6	0,421	0,16	13,236	26,398	185,44	231,82	139,52	8,65	411,7	20,06	21,79	35,26
	<b>Подлик</b>																		
№112	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	0	8,6
№348	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
	<b>Итого за подлики:</b>		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
	<b>Итого за 1 день:</b>		26,95	24,78	136,04	900,35	15,027	0,614	0,3	30,826	26,863	223,54	323,22	175,12	10,62	938,03	37,46	46,49	105,06
	<b>День 11 / Пятница</b>																		
№ 67	Внеурет овощной	50	0,75	5,08	4,8	67,92	0,55	0,038	0,027	7	0,344	13,9	27,6	12,2	0,51	169	2,3	0,18	14,3
№203	Макароня 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
№243	Советса отварная с соусом	50/20	5,6	3,85	5,5	79,05	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	0	5,7
	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	0	5,7
№376	Чай с сахаром и лимон	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		14,38	15,665	73,58	483	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
	<b>Подлик</b>																		
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на миб 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	0	8,6
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	72	0,108	0,13	5	0,45	0	0	0	0	0	0	1,44	6,9
	<b>Итого за подлики:</b>		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
	<b>Итого за 1 день:</b>		22,18	23,865	118,18	766,9	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
	<b>День 12 / Суббота</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
№45/71	Салат из белокачанной капусты (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	50	0,8	5	4,83	67,52	0	0,03	2,3	36	42,5	30,4	16,5	0,573	0,34	90,5	1,84	0,24	4,5
№306	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
№294	Котлета из птицы с соусом	60/20	7,6	8,46	4,39	124,1	0,012	0,01	1,62	19,87	39,5	121	25,2	2,3	216	13	16,2	62,1	0,003
	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	0	5,7	0
	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	0	5,7	0
№685/200	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

		16,58	20,08	77,16	536,63	0,596	0,468	2,61	39,46	71,965	148,3	266,9	76,873	7,21	700,2	28,99	23,07	92,506
	<b>Итого за завтрак:</b>																	
	<b>Подпись</b>																	
№96	Расходник Ленинградский на хлеб со сметаной	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	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
№49	Компот из яблок	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
	<b>Итого за подлины:</b>	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
	<b>Итого за 1 день:</b>	28,85	29,58	134,028	898,93	2,396	0,671	2,752	57,62	73,715	199,4	431,6	120,373	9,98	1389,5	35,234	35,278	179,206
	<b>Итого за 12 дней за завтрак и обед:</b>	319,781	308,525	1554,783	10341,36	311,106	6,592	9,61	474,303	253,013	2367,74	4614,35	1364,11	97,324	11950,9	311,022	537,01	1455,022
	<b>Усредненные данные на 1 день</b>	26,6484167	25,71041667	129,56525	861,78	25,9255	0,54933333	0,80083333	39,52525	21,08442	197,312	384,529	113,676	8,110333	995,907	25,9185	44,7508	121,2518