

Согласовано:

Директор: МБОУ, Трёхзёрская СОШ

Спаского Суровицкого района РМ

Визирь А.А. Сурова  
Ф.И.О.



Утверждаю:

Турпина 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	
	<b>День 1 / Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№45/ 20	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Салат из свежих огурцов (с1 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
	<b>Итого за завтрак:</b>	560	20,18	20,71	79,94	586,26
	<b>ГПД</b>					
№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 ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за гпд:</b>	740	9,19	8,42	49,98	310,97
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>29,37</b>	<b>29,13</b>	<b>129,92</b>	<b>897,23</b>





		<b>Итого за глд:</b>	725	11,75	7,63	71,6	402,07
	<b>Итого за 1 день:</b>			<b>31,91</b>	<b>27,825</b>	<b>151,72</b>	<b>987,64</b>
	<b>День 6 / Суббота</b>						
	<b>Завтрак</b>						
№ 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
	<b>Итого за завтрак:</b>		507	19,85	19,72	86,78	603,97
	<b>ГПД</b>						
№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 ржано-пшеничный		30	1,98	0,33	12,3	60,09
№359	Кисель		200	0	0	20,9	83,9
	<b>Итого за глд:</b>		700	10,68	8,64	56,8	348,42
	<b>Итого за 1 день:</b>			<b>30,53</b>	<b>28,36</b>	<b>143,58</b>	<b>952,39</b>
	<b>День 7 / Понедельник</b>						
	<b>Завтрак</b>						
№338	Фрукты 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
	<b>Итого за завтрак:</b>		625	19,45	18,8	87,7	600,45
	<b>ГПД</b>						

№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 ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за глд:</b>	760	10,17	8,71	54,78	335,89
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>29,62</b>	<b>27,51</b>	<b>142,48</b>	<b>936,34</b>
	<b>День 8 / Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№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), залеченная 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
	<b>Итого за завтрак:</b>	560	19,7	20,445	79,72	579,21
	<b>ГЛД</b>					
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77
	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,1	10,4	70,9
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	<b>Итого за 1 день:</b>	795	11,07	8,65	53,8	337,33
	<b>Итого за глд:</b>		<b>30,77</b>	<b>29,095</b>	<b>133,52</b>	<b>916,54</b>
	<b>День 9 / Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№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	Союиска 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
	<b>Итого за завтрак:</b>		577	19,82	20,55	84,02	607,72
	<b>ГПД</b>						
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной		225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
	Хлеб пшеничный		20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель		200	0	0	20,9	83,9
	<b>Итого за глд:</b>		740	12,34	10,26	61,49	396,78
	<b>Итого за 1 день:</b>			<b>32,16</b>	<b>30,81</b>	<b>145,51</b>	<b>1004,5</b>
	<b>День 10 / Четверг</b>						
	<b>Завтрак</b>						
№338	Фрукты 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
	<b>Итого за завтрак:</b>		590	20,2	20,63	79,65	587,06
	<b>ГПД</b>						
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) с курицей с гречками из пшеничного хлеба		235/15	9,6	7	24,5	199,7
	Хлеб пшеничный		30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,98	0,33	12,3	60,09
№342	Компот из свежих плодов		200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за глд:</b>		765	14,35	8,31	70,38	411,32
	<b>Итого за 1 день:</b>			<b>34,55</b>	<b>28,94</b>	<b>150,03</b>	<b>998,38</b>

	<b>День 11 / Пятница</b>								
	<b>Завтрак</b>								
№ 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
	<b>Итого за завтрак:</b>	500	19,51	20,005	80,27				579,26
	<b>ГПД</b>								
№108	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4				182,6
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2				99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2				40,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6				50,6
	<b>Итого за 1 день:</b>	760	10,75	10,7	58,4				372,9
			<b>30,26</b>	<b>30,705</b>	<b>138,67</b>				<b>952,16</b>
	<b>День 12 / Суббота</b>								
	<b>Завтрак</b>								
№ 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
	<b>Итого за завтрак:</b>	520	18,4	18,95	87,6				594,55
	<b>ГПД</b>								
№118	Пельмени с бульоном	140/140	7,3	12,13	33,11				270,81
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,7	19,2				99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2				40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9				83,9
	<b>Итого за глд:</b>	730	11,9	13,05	81,41				494,41

	Итого за 1 день:		30,3	32	169,01	1088,96
	Итого за 12 дней за завтрак и обед:		375,25	354,2	1740,46	11668,96
	Усреднённые данные на 1 день		31,270833	29,516667	145,0383333	972,4133333