

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



Турнина А. А.

№ рец.	Приём пищи/Наименование блюда День 1 / Понедельник	Масса порций блюд в гр.	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы	Завтрак		A	B1	E	C	Ca	P	Mg	Fe						
	Салат из белокочанной капусты с огурцами (до 1 марта) /огурцы свежие порционно (после 1 марта)	50	0,67	0,08	2,17	12,05	0,26	0,03	0,04	5,25	11,15	29,4	9,2	0,44							
№17/71	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8	0,04	0,011	0,03	0	14,7	59,5	10,45	1,06							
№203	Котлета из говядины с соусом	90/20	13,06	14,6	19,66	271,29	1,36	0,12	0,14	2,36	26	175,9	22,8	0,78							
№268	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3	0,4	13,2	68,4	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	0,45	0	0	0	0,045							
	Итого за завтрак:		23,591	24,035	91,205	656,54	1,66	0,189	0,648	7,61	61,06	297,02	49,65	3,025							
	Обед																				
№59 / 42	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с соевыми огурцами (после 1 марта)	50	0,49	4,65	4,33	61,13	0	0,048	0,024	15	8,4	15,6	12	0,58							
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб 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							
№306	Пюре гороховое	180	6,14	6,98	45,4	268,98	0,04	0,054	0,011	0	155,8	136,6	52,85	0,42							
№301	Кнели куриные с соусом	90/20	12,7	10,53	15,3	206,77	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,38	1,48							
№348	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7							
	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 обед:		31,93	30,63	135,22	933,41	0,53	0,295	0,913	30,8	238,79	319,6	128,7	4,75							
	Итого за 1 день:		55,521	54,665	226,425	1589,95	2,19	0,484	1,561	38,41	299,85	616,62	178,35	7,775							
	День 2 / Вторник																				
	Завтрак																				
№52	Салат из отварной свеклы	50	0,73	3,38	7,68	63,9	0	0,025	0,033	8	27,92	36,3	17,5	1,05							
ТЖ №50	Жаркое из птицы	230	16,05	18,09	38,84	392,37	1,35	0,215	0	28,98	48,1	90,97	52,58	2,42							
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	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:		21,385	21,955	91,16	658,97	21,35	0,312	0,591	38,28	209,78	275,49	98,28	5,21							
	Обед																				
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14							

№52	Салат из отварной свеклы	50	0,73	3,38	4,4	50,94	0	0,02	0,03	10,18	24,38	26,75	16,58	0
№108	Суп картофельный с клепками на мкбо со сметаной	225/15/10	6,59	7,62	24,45	232	0,02	0,16	0,12	15,1	25,66	87,7	28,38	1,44
№304	Рис отварной	180	4,44	8,04	44,67	264	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№288	Курица тушеная с овощами	80/30	14	11,2	17,6	227,2	0,646	0,111	0	7,46	19	6,14	24,12	1,57
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№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 обед:		30,49	30,89	140,1	992,94	0,706	0,379	0,628	38,33	94,2	257,54	116,95	4,38
	Итого за 1 День:		51,87	52,76	236,43	1677,85	1,786	0,379	1,216	40,94	673,66	764,15	214,17	6,915
	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	220/5/12	8,6	9,7	28,36	235,14	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	60	4,56	0,48	29,52	142	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:		22,281	22,055	93,685	665,03	0,66	0,318	0,718	1,59	667,72	481,87	71	3,745
	Обед													
	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта)	50	0,84	4,73	4,67	64,5	0	0,024	1,854	28,8	34,05	24,35	13,22	0,458
№45 /67	Суп картофельный с крупой (пшеничный) на мкбо со сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223	0	0,15	0,44	10,5	109,6	112,8	45,74	1,9
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	220	14,62	15,98	53,1	434,8	0,15	0,18	0,2	21,67	31,33	225	49,59	1,92
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№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 обед:		29,94	30,69	127,66	934,83	0,33	0,387	2,952	61	186,3	397,93	117,49	5,078
	Итого за 1 День:		52,221	52,745	221,345	1599,86	0,99	0,705	3,67	62,59	854,02	879,8	188,49	8,823
	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	230	18,05	21,7	40,8	430,9	0	0,1	0,15	56	76,24	189	51,4	2,59
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	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:		23,055	22,585	92,79	680,2	20	0,202	0,908	67,3	226	348,22	88,6	6,53
	Обед													
	Салат из моркови (до 1 марта)/Салат из припущенной моркови с изюмом (после 1 марта)	50	0,61	5,6	7	80,84	0	0,05	0,07	4,8	49,3	53,1	36,7	0,68

№67	Салат из свежеслы с зеленым горошком	50	0,37	4	1,57	43,76	0	0,017	0,04	10	23	42	14	0,6
№96	Рассолыник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3	0,18	0,12	0,1	10,68	28,84	105,4	29,7	1,38
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	220	14,62	15,98	53,1	434,8	0,15	0,18	0,2	21,67	31,33	225	49,59	1,92
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	172	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№49	Компот из изюма	200	3,97	2,1	25,168	145	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за обед:		30,54	30,76	128,308	986,86	20,33	0,389	0,898	43,65	216,93	520,62	121,49	5,64
	Итого за I день:		52,77	53,78	221,288	1684,78	20,382	0,507	3,796	81,27	297,81	834,24	196,54	10,248
	Итого за 12 дней за завтрак и обед:		642,633	646,61	2694,203	19590,06	122,114	8,063	28,003	745,037	5149,06	8811,65	2515,4	115,853
	Усреднённые данные на 1 день		53,55275	53,884167	224,5169167	1632,505	10,1762	0,6719167	2,333583	62,08642	429,088	734,3042	209,6167	9,65441667
	% ккал от суточной нормы					60,02%								