



Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 5-11 классов общеобразовательных учреждениях Алькеевского района на 2021 год

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порции блюд, в гр	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
День 1 / Понедельник														
Завтрак														
№338	Фрукт	150	0,52	0,34	14,7	104	0	0,036	0,24	12	19,2	13,2	10,8	2,64
№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
№408	Перемяч 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	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	200/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		21,511	22,17	100,155	686,4	0,053	0,364	0,975	13,98	359,91	449,14	84,08	6,505
Обед														
№59	Салат картофельный с солеными огурцами (после 1 марта)	100	0,98	10,13	8,65	129,86	0	0,06	0,04	25	14	26	20	0,9
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	7,5	7,99	23,09	184	0,27	0,06	0,28	9,9	44,87	81,62	26,53	1,47
№203	Макароны 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
№268	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236	0,012	0,1	0,13	1,62	19,87	151	18,85	0,62
	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:		33,06	32,52	133,56	997,19	0,502	0,264	0,938	36,55	104,76	353,9	84,77	4,85
	Итого за 1 день:		54,571	54,69	233,715	1683,59	0,555	0,628	1,913	50,53	464,67	803,04	168,85	11,355
День 2 / Вторник														
Завтрак														
№53	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,36	5,08	14,68	92,8	0	0,025	0,033	8	27,92	36,3	17,5	1,05
№259	Жаркое из говядины	220	12,43	14,88	30,71	331,1	0,165	0,2	0,22	23,84	34,46	247,5	54,54	2,11
	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
№382	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	145	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за завтрак:		22,32	22,54	100,078	710,9	20,165	0,297	0,811	33,14	196,14	432,02	100,24	4,9
Обед														
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14

№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	7,5	8,5	18,2	155,7	0,15	0,45	0,6	10,25	45,25	78,74	24,45	1,15
№304	Рис отварной	180	4,44	7,56	44,67	264	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№234	Биточки рыбные с соусом	100/30	9,27	7,29	19,88	198	0,04	0,11	0,132	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	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	200/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за обед:		32,071	31,78	128,285	929,2	1,43	0,638	1,2	12,88	726,71	612,35	121,92	3,735
	Итого за 1 день:		54,391	54,32	228,363	1640,1	21,595	0,935	2,011	46,02	922,85	1044,37	222,16	8,635
	День 3 / Среда													
	Завтрак													
№20	Огурцы свежие с маслом	100	0,665	6,08	1,8	65	0	0,028	2,735	0	16,15	28,62	13,3	0,475
№312	Картофельное пюре	180	3,7	5,58	26,43	175,2	0,04	0,2	0,15	32,77	962,8	123	41,37	1,5
№301	Кнели куриные	100	15,14	10,6	6,95	228	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,38	1,48
	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	200/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		23,421	22,75	94,65	670,2	0,08	0,356	3,463	38,64	1006,6	233,84	90,25	4,2
	Обед													
№45	Салат из белокачанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной(после 1 марта)	100	1,55	5,75	9,4	111	0,52	0,06	0,08	10,5	22,3	58,8	18,4	0,88
№112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	250/15/10	8,36	6,33	27,44	200	0,01	0,13	0,09	12,77	20,65	60,4	25,67	1,35
№265	Плов с говядиной (крупа гречневая)	220	13,56	18,48	37,78	389,4	0	0,37	0,26	1,21	29,2	369	175	0,71
	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
№389	Сок	200	0	0	38	76,8	0,09	0,015	0,18	9	10	80	4	1,8
	Итого за обед:		30,03	31,04	132,74	919,2	0,62	0,603	1,048	33,48	90,91	600,42	230,27	5,44
	Итого за 1 день:		53,451	53,79	227,39	1589,4	0,7	0,959	4,511	72,12	1097,5	834,26	320,52	9,64
	День 4 / Черверг													
	Завтрак													
№338	Фрукт	150	0,52	0,34	28,82	104	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0,02	30,4	1,5
№175	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/5/10	7,4	10,45	32,97	202	0,05	0,13	0,16	1,3	339	166	39,65	0,81
№410	Ватрушка с творогом	60	7,9	7,9	20,97	173	0,01	0,07	0,08	0,22	141,71	78,88	11,68	0,58
	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 завтрак:		21,92	21,17	100,34	691,53	0,24	0,283	0,728	22,35	517,63	280,68	90,67	3,69
	Обед													
№66	Салат из моркови (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови с яблоками(после 1 марта)	100	1,25	6,75	13,6	128,4	0	0,05	0,066	4,8	49,3	53	36,7	0,62

№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	250/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3	0,18	0,12	0,1	10,68	28,84	105,4	29,7	1,38
ТТК	Рагу овощное с говядиной	220	16,65	16,39	37,73	378,4	0,185	0,13	0,2	23,29	50,5	206	45,4	3,05
	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	200/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за обед:		33,501	31,83	140,295	915,1	0,365	0,328	0,804	38,77	137,85	396,62	119	5,795
	Итого за 1 день:		55,421	53	240,635	1606,63	0,605	0,611	1,532	61,12	655,48	677,3	209,67	9,485
	День 5 / Пятница													
	Завтрак													
№59	/Салат картофельный с солеными огурцами (после 1 марта)	100	1,25	6,75	16,93	128,43	0	0,05	0,066	4,85	49,33	49,33	36,73	0,68
№203	Макароны 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
№279	Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204	0	0,06	0,13	1,37	13,12	153,75	27,5	1,87
	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	200/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		22,661	22,84	97,025	709,23	0,04	0,149	0,664	6,22	86,36	294,8	81,88	4,355
	Обед													
№49	Салат "Витаминный" (до 1 марта)/Огурцы соленые (после 1 марта)	100	1,17	5,1	11,09	106	0	0,03	0,03	24,75	34,9	27,85	18,3	0,98
№102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	250/15	6,49	6,24	15,87	153,6	0	0,19	0,09	1,15	25,23	95,62	30,56	1,84
№312,	Сложный гарнир	180	6,01	9,36	28,11	194,7	0,54	0,12	0,14	18,08	280	126	74,4	2,78
№294	Котлета куриная	100	10,5	7,11	9,78	202	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
	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
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	Итого за обед:		28,73	30,29	130,31	916,3	0,552	0,378	0,828	45,6	369,06	432,69	149,31	9,37
	Итого за 1 день:		51,391	53,13	227,515	1625,53	0,592	0,527	1,492	51,82	455,42	727,49	231,19	13,725
	День 6 / Суббота													
	Завтрак													
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№304	Рис отварной	180	4,44	7,56	44,67	264	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№229	Рыба припущенная с овощами	100/50	9,4	7,04	12,76	174	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	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 фруктов	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 завтрак:		22,47	22,22	99,65	711,55	0,68	0,198	0,598	8,18	383,11	457,34	104,89	2,4
	Обед													
№52	Салат из свеклы	100	1,45	6,75	15,36	89,7	0	0,02	0,03	10,18	24,38	26,75	16,58	0
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	250/15/10	6,59	7,62	24,45	232	0,02	0,16	0,12	15,1	25,66	87,7	28,38	1,44
№312	Картофельное пюре	180	3,7	5,58	26,43	175,2	0,04	0,2	0,15	32,77	962,8	123	41,37	1,5

№260	Гуляш из говядины	50/50	9,75	11,5	7,985	156	0,3	0,1	0,32	1,75	11,79	154,44	19,96	2,67
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189,33	0	0,037	0,584	0	11,68	42,96	9,6	0,93
№376	Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за обед:		32,071	32,1	128,56	902,23	0,36	0,517	1,204	59,8	1036,8	434,85	115,89	6,585
	Итого за 1 день:		54,541	54,32	228,21	1613,78	1,04	0,715	1,802	67,98	1419,9	892,19	220,78	8,985
	День 7 / Понедельник													
	Завтрак													
№333	Булочка домашняя	45	4,42	4,2	24,84	153	0,01	0,07	0,04	0,16	23,28	50,76	8,64	0,59
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,23	9,09	39,6	204	0,04	0,28	0,13	0	15,4	196	118	2,37
№243	Сосиска отварная	100	7,4	9,45	0,8	108	0	0	0	0	236,4	165,36	20,8	1,87
	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	200/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		23,631	23,23	100,735	667	0,05	0,378	0,608	0,16	284,29	444,34	154,64	5,575
	Обед													
№45	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Винегрет овощной (после 1 марта)	100	1,55	5,75	9,4	111	0,52	0,06	0,08	10,5	22,3	58,8	18,4	0,88
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) на мкб со сметаной	250/15/10	9,38	9,5	22,79	223	0	0,15	0,44	10,5	109,6	112,8	45,75	1,9
№259	Жаркое из говядины	250	14,12	16,9	34,89	376,25	0,165	0,2	0,22	23,84	34,46	247,5	54,54	2,11
	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:		30,15	32,63	131,76	922,78	0,865	0,443	1,198	44,87	177,68	454,88	127,63	5,69
	Итого за 1 день:		53,781	55,86	232,495	1589,78	0,915	0,821	1,806	45,03	461,97	899,22	282,27	11,265
	День 8 / Вторник													
	Завтрак													
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№287	Голубцы ленивые	250	15,9	15,4	27,92	307,5	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
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	Итого за завтрак:		22,36	19,85	93,9	649,25	0,6	0,128	0,588	56,04	390,3	302,22	59,35	3,88
	Обед													
№66	Салат из моркови (до 1 марта) /Огурцы соленые (после 1 марта)	100	1,25	6,75	13,6	128,4	0	0,05	0,066	4,8	49,3	53	36,7	0,62
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	7,5	7,99	23,09	184	0,27	0,06	0,28	9,9	44,87	81,62	26,53	1,47
№203	Макароны 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
№301	Кнели куриные	100	12,63	10,6	6,95	228	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,38	1,48
	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
№382	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	145	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за обед:		32,78	33,77	139,528	995,2	20,35	0,293	1,074	21,87	261,03	392,34	130,26	6,37

