

Согласовано:

Директор *МБОУ "Бригадирская осм"*

Наименование учреждения

*Муниципальное районное*

Наименование района

*Туркменбашевский*

Ф.И.О.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А.А.

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 1-4 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                      | <b>20,18</b>         | <b>20,71</b> | <b>79,94</b> | <b>586,26</b>                  |
|         | <b>День 2 / Вторник</b>                                                        |                          |                      |              |              |                                |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                 |                          |                      |              |              |                                |
| №338    | Фрукты 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                        | Итого за завтрак: | 185/10/5  | 0,04  | 0,005  | 10,1  | 40,7   |
|      |                                                |                   | 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 ржан-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          |
|       | <b>Итого за завтрак:</b>                                                    | 507      | <b>19,85</b> | <b>19,72</b>  | <b>86,78</b> |  |  |  | <b>603,97</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      | <b>19,45</b> | <b>18,8</b>   | <b>87,7</b>  |  |  |  | <b>600,45</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), 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          |
|       | <b>Итого за завтрак:</b>                                                    | 560      | <b>19,7</b>  | <b>20,445</b> | <b>79,72</b> |  |  |  | <b>579,21</b> |
|       |                                                                             |          |              |               |              |  |  |  |               |
|       | <b>День 9 / Среда</b>                                                       |          |              |               |              |  |  |  |               |

|         |                                      |          |       |        |       |        |
|---------|--------------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|
|         | 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    | Флоды или ягоды свежие (яблоко)      | 100      | 0,4   | 0,4    | 9,8   | 47     |
| №302    | Капа 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           |
|       | <b>Итого за завтрак:</b>                          | 520       | <b>18,4</b>      | <b>18,95</b>     | <b>87,6</b>        | <b>594,55</b>   |
|       | <b>Итого за 12 дней за завтрак:</b>               |           | <b>236,02</b>    | <b>239,18</b>    | <b>989,53</b>      | <b>7068,27</b>  |
|       | <b>Усреднённые данные на 1 день</b>               |           | <b>19,668333</b> | <b>19,931667</b> | <b>82,46083333</b> | <b>589,0225</b> |
|       | <b>% ккал от суточной нормы</b>                   |           |                  |                  |                    | <b>25%</b>      |