

Согласовано: *М.В.С.* *Туркина А.А.*
 Директор *Туркина А.А.*
 Подпись: *М.В.С.* *Туркина А.А.*
 ФИ.О.



Утверждаю:
 Турнина А.А.

Примерное двухнедельное меню рациона горячего питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях

№ рел.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 1 / Понедельник						
Завтрак						
№59	Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	50	0,495	0,91	5,15	30,77
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
№294	Котлета из птицы с соусом	60/20	7,6	8,46	4,39	124,1
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-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:			17,685	16,82	76,48	527,53
ГПД						
№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 ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за 1 день:		9,19	8,42	49,98	310,97
Итого за 1 день:			26,875	25,24	126,46	838,5
День 2 / Вторник						
Завтрак						
№45/71	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта) / олуцы свежие порционно с маслом (после 1 марта)	50	0,96	5,04	4,8	68,4
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	14,23	13	46,9	361,52

	Хлеб пшеничный		30	2,6	0,81	14,4	74,73
	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:			19,15	19,075	84,4	585,41
	ГПД						
№108	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной		225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6
	Хлеб пшеничный		30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный		20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов		200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за гпд:			10,07	10,43	53,6	347,99
	Итого за 1 день:			29,22	29,505	138	933,4
	День 3 / Среда						
	Завтрак						
№67	Винегрет овощной		50	0,71	5,08	4,8	67,76
№302	Каша гречневая рассыпчатая		150	6,9	7,6	33,6	230,3
№290	Птица, тушенная в сметанном соусе		40/50	5,68	4,48	2,5	73,04
	Хлеб пшеничный		30	2,6	0,81	14,4	74,73
	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:			17,45	18,28	74,5	531,66
	ГПД						
№96	Рассольник Ленинградский с курицей со сметаной		225/15/10	6,67	7,7	17,3	165,6
	Хлеб пшеничный		30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный		20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель		200	0	0	20,9	83,9
	Итого за гпд:			10,59	8,73	60,8	364,29
	Итого за 1 день:			28,04	27,01	135,3	895,95
	День 4 / Четверг						
	Завтрак						
№338	Фрукт		100	1,1	0,76	9,8	50,44
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом		200/5/10	7,3	10,39	26,7	229,51
№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:			18,3	18,81	86,5	587,98
	ГПД						
№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 ржан-пшеничный		20	1,32	0,22	8,2	40,06
№342	Компот из свежих плодов		200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за гпд:			13,69	8,2	66,28	391,29
	Итого за 1 день:			31,99	27,01	152,78	979,27
	День 5 / Пятница						
	Завтрак						
№338	Фрукт		100	1,1	0,76	9,8	50,44
№304	Рис отварной		150	3,7	6,3	37,2	220,6
№268	Котлета из говядины с соусом		60/20	7,43	8,92	9,38	157,9
	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:			16,09	17,015	84,08	564,59
	ГПД						
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной		225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77
	Хлеб пшеничный		30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный		20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов		200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за гпд:			11,07	7,36	57,8	341,16
	Итого за 1 день:			27,16	24,375	141,88	905,75
	День 6 / Суббота						
	Завтрак						
№452	Кондитерское изделие		40	1,4	6,04	13,3	113,16
№312	Картофельное пюре		150	3,8	6,5	34,8	212,9
№232	Рыба, запеченная в сметанном соусе		60/30	8,85	5,27	8,1	115,23
	Хлеб пшеничный		20	1,64	0,54	9,6	49,82
	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:									
		ГПД									
	Пи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	225/15/10		17,25	18,66	85				576,94	
№88	Хлеб пшеничный	30	6,1	7,5	9,2					129,7	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	2,6	0,81	14,4					74,73	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2					40,06	
№359	Кисель	200	0	0	20,9					83,9	
	Итого за гпд:		10,02	8,53	52,7					328,39	
	Итого за 1 день:		27,27	27,19	137,7					905,33	
День 7 / Понедельник											
Завтрак											
№15	Сыр	10	2,66	1,68						25,76	
	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,6	37,9					260,2	
№173	Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31					173,14	
№418	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6					49,82	
	Хлеб ржан-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:		18,82	18,99	86,01					590,28	
ГПД											
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79					223	
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4					74,73	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2					40,06	
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18					76,8	
	Итого за гпд:		13,47	10,7	64,57					414,59	
	Итого за 1 день:		32,29	29,69	150,58					1004,87	
День 8 / Вторник											
Завтрак											
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8					47	
№312/	Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	120/30	4,02	7,9	20					167,18	
№321	Кнепи куриные с соусом	60/20	8,62	7,2	18,75					174,28	
№301	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4					74,73	
	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:		17	16,535	81,25	543,95
	ГПД					
№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 ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за пд:		10,05	8,54	48,2	309,69
	Итого за 1 день:		27,05	25,075	129,45	853,64
	День 9 / Среда					
	Завтрак					
	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ отуры свежие порционно с маслом(после 1 марта)	50	0,96	5,04	4,8	68,4
№45/71						
№265	Плов из говядины	200	14,6	13,5	40,2	340,7
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	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:		19,72	19,66	78,6	569,66
	ГПД					
№96	Рассольник Ленинградский с курицей со сметаной	225/15/10	6,67	7,7	17,3	165,6
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	Итого за пд:		9,63	8,46	56	339,38
	Итого за 1 день:		29,35	28,12	134,6	909,04
	День 10 / Четверг					
	Завтрак					
№66	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови (после 1 марта)	50	0,61	5,04	4,25	64,8
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
№290	Птица, тушенная в сметанном соусе	40/50	5,68	4,48	2,5	73,04
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73

	Хлеб ржан-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:		17,31	18,2	72,95	524,23
	ГПД					
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60,09
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за пд:		11,85	7,64	68,48	387,39
	Итого за 1 день:		29,16	25,84	141,43	911,62
	День 11 / Пятница					
	Завтрак					
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
№243	Сосиска отварная с соусом	50/20	5,6	3,85	5,5	79,05
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак:		14,47	11,385	77,54	473,2
	ГПД					
№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 ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за 1 день:		10,07	8,53	44,4	295,09
	Итого за пд:		24,54	19,915	121,94	768,29
	День 12 / Суббота					
	Завтрак					
№67	Винегрет овощной	50	0,71	5,08	4,8	67,76
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	14,23	13	46,9	361,52
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	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:		18,14	18,93	80,5	564,93
	ГПД					
№101	Суп картофельный (с крупой) гречневый с курицей со сметаной	225/15/10	7,4	8	20,3	183,2
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	Итого за гпд:		10,36	8,76	59	356,98
	Итого за 1 день:		28,5	27,69	139,5	921,91
	Итого за 12 дней за завтрак и гпд:		341,445	316,66	1649,62	10827,57
	Усреднённые данные на 1 день		28,45375	26,38833	137,4683333	902,2975
	% ккал от суточной нормы					35%