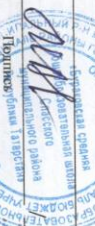


Согласовано:
Директор:

А.В.В.В. Бутковский
Наименование учреждения



И.И.И.И.
Наименование района
Ф.И.О.

Утверждено:
Председатель СПОСПК "Эдем"



Гуркина А.А.

Примерное двухдневное меню рационов горячего питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы		
	День 1 / Понедельник						
	Завтрак						
№45/ 20	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Салат из свежих огурцов (с 1 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
	Итого за завтрак:	560	20,18	20,71	79,94		586,26
	ППД						
№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
	Итого за ппд:	740	9,19	8,42	49,98		310,97
	Итого за 1 день:		29,37	29,13	129,92		897,23

День 2 / Вторник								
	Завтрак							
№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	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7		
	Итого за завтрак:	590	18,61	19,355	80,49	572,73		
	ГПД							
№96	Рассольник Ленинградский с курпцей со сметаной	225/15/10	6,67	7,7	17,3	165,6		
	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		
	Итого за ГПД:	760	11,32	9	57,3	355,9		
	Итого за 1 день:		29,93	28,355	137,79	928,63		
	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 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		
	Итого за завтрак:	510	20,14	20,09	83,14	594,03		
	ГПД							
№118	Пельмени с бульоном	140/140	7,3	12,33	33,11	272,61		
	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 изюмом	180/10/3	0,8	0,09	13	56,01		
	Итого за ГПД:	713	12,02	13,45	68,71	443,41		
	Итого за 1 день:		32,16	33,54	151,85	1037,44		

	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	
	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:	750	13,69	8,2	66,28			391,29	
	Итого за 1 день:		33,69	27,93	146,38			968,75	
	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 (курица), 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	
	ГПД								
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6			175,77	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2			99,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	17,2			76,06	
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6			50,6	

		Итого за г/д:	725	11,75	7,63	71,6	402,07
	Итого за 1 день:			31,91	27,825	151,72	987,64
	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 уроком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1	
	Итого за завтрак:	507	19,85	19,72	86,78	603,97	
	Г/Д						
№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	
	Итого за г/д:	700	10,68	8,64	56,8	348,42	
	Итого за 1 день:		30,53	28,36	143,58	952,39	
	День 7 / Понедельник						
	Завтрак						
№338	Плюды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
№173	Каша вязкая молочно-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	
	Итого за завтрак:	625	19,45	18,8	87,7	600,45	
	Г/Д						

№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
	Итого за глД:	760	10,17	8,71	54,78	335,89
	Итого за 1 день:		29,62	27,51	142,48	936,34
	День 8 / Вторник					
	Завтрак					
№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
	Итого за завтрак:	560	19,7	20,445	79,72	579,21
	гпД					
№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
	Итого за гпД:	795	11,07	8,65	53,8	337,33
	Итого за 1 день:		30,77	29,095	133,52	916,54
	День 9 / Среда					
	Завтрак					
№71	Оруты 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 уроком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	Итого за завтрак:	577	19,82	20,55	84,02	607,72
	ГПД					
№101	Суп картофельный с крупой (пшеничный) 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
	Итого за гпд:	740	12,34	10,26	61,49	396,78
	Итого за 1 день:		32,16	30,81	145,51	1004,5
	День 10 / Четверг					
	Завтрак					
№338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
№302	Каша гречневая рассычатая	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
	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 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
	Итого за гпд:	765	14,35	8,31	70,38	411,32
	Итого за 1 день:		34,55	28,94	150,03	998,38

	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	
	ГПД								
№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	
	Итого за гпд:	760	10,75	10,7	58,4			372,9	
	Итого за 1 день:		30,26	30,705	138,67			952,16	
	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	Тфтели "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 яблочками	180/10/10	0,24	0,09	11			45,77	
	Итого за завтрак:	520	18,4	18,95	87,6			594,55	
	ГПД								
№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	
	Итого за гпд:	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