

Председатель СПОСПК "Эдем"

Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А. А.

Турнина А. А.

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях на 2022 учебный год.

[illegible]

№149	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	13,18	13	46,9	357,32	150	0,17	0	8,6	0,98	29,63	213,3	47	1,1	213,3	0,007	0,004	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0	0,009	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№148	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	160	0,005	0,02	0,03	0,1	2,56	3,56	1,74	0,1	3,56	0,004	0,001	0,02
	Итого за обед:		26,622	28,92	111,71	822,69	310	0,367	0,088	36,13	2,923	77,03	374,66	89	4,043	374,66	0,031	0,012	0,856
	Итого за 1 день:		46,823	47,835	199,635	1429,62	430	0,685	0,806	37,72	6,238	644,75	690,13	157,45	7,558	690,13	0,061	0,02	1,822
	День 8 / Вторник																		
	Завтрак																		
№138	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	1,2	16	11	9	1,2	11	0,002	0,001	0,4
№265	Плов из говядины	200	15,7	18,9	35,5	374,74	0	0,09	0,14	3,8	0,98	166	203,2	32,9	1,3	203,2	0,009	0,003	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	0,37	60	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,11	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	200	0,044	0,12	1,3	0,68	125	116	21	1,04	116	0,004	0,001	0,24
	Итого за завтрак:		19,425	19,745	81,73	597,04	200	0,192	0,801	15,1	3,56	394,6	362,42	70,1	4,24	362,42	0,023	0,007	1,126
	Обед																		
№66/ТТК №27	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови с изюмом (после 1 марта)	60	0,73	6,04	8,414	91	0	0,17	0,017	10,85	0,58	20,94	27,61	10,98	0,58	27,61	0,006	0,002	0,034
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	7,99	23,09	184	145	0,06	0,28	6,9	0,122	32,87	81,62	26,53	0,147	81,62	0,009	0,003	0,28
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	29,1	195,61	30	0,09	0,02	0	0,85	28,2	87,5	8,36	0,85	87,5	0,004	0,001	0,04
№301	Клеи куриные с соусом	80/20	11,9	8,1	11,95	168,3	40	0,1	0,14	3,87	0,148	184	50	28,38	0,148	50	0,006	0,003	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0	0,09	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,0014	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	26,7	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	0	0	0	0	0,45	0,3	0	0	0,45	0	0,004	0,001	0
	Итого за обед:		28,12	28,86	112,294	813,71	215	0,524	0,078	21,62	2,74	297,01	272,45	80,05	2,765	272,45	0,037	0,0124	0,64
	Итого за 1 день:		47,545	48,605	194,024	1410,75	415	0,716	0,879	36,72	6,3	691,61	634,87	150,15	7,005	634,87	0,06	0,0194	1,766
	День 9 / Среда																		
	Завтрак																		
№49/ТТК №27	Салат "Витаминный" (до марта) /Огурцы свежие порционно (после 1 марта)	60	0,7	3,06	6,65	56,94	0	0,018	0,17	9,9	0,563	19,98	14,73	10,37	0,563	14,73	0,008	0,002	0,34
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	4,3	24,3	156,7	300	0,23	0,1	0	0,163	127,2	163	48	0,163	163	0,003	0,001	0,4
№290	Куриная грудка тушенная в сметанном соусе	50/50	10,2	12,36	17,3	221	70	0,08	0	0,036	0,12	234,4	140,14	16,82	1,12	140,14	0,002	0,001	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№685/20 04	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	-0,004	0,001	0
	Итого за завтрак:		19,58	20,66	87,71	614,94	370	0,356	0,708	9,936	1,591	460,18	350,09	82,39	2,591	350,09	0,025	0,007	0,746
	Обед																		
№ 52	Салат из отварной свеклы	60	0,87	4,05	5,28	61,07	0	0,012	0,2	5,8	0,81	21,46	24,94	12,76	0,81	24,94	0,008	0,005	0,2
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10	6,59	7,62	24,45	232	29	0,16	0,36	6,1	0,44	25,66	87,7	18,38	1,44	87,7	0,008	0,003	0,72
№ 263	Рату овощное с говяжьей	200	16,14	14,9	44,3	375,86	0	0,12	0	9,22	1,8	45,6	187,5	28	1,8	187,5	0,005	0,0015	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	0,77	40	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8	0	0,01	5,59	0	7,1	4,73	8,17	0	4,73	0,004	0,001	0,2	
	Итого за обед:		26,29	27,1	112,05	837,06	29	0,325	0,099	26,71	4,19	167,42	330,59	73,11	4,64	330,59	0,033	0,0125	1,126
	Итого за 1 день:		45,87	47,76	195,76	1452	399	0,681	0,807	36,646	5,781	627,6	680,68	155,5	7,231	680,68	0,058	0,0195	1,872
	День 10 / Четверг																		

	Завтрак																				
№338	Фрукт	100	1,69	0,47	14,7	69,8	0	0,036	0,024	12	0,64	19,2	13,2	10,8	1,64	13,2	0,007	0,002	0,006	0,096	
№142	Картофель тушенный	150	4,3	5,6	20,1	148	0	0,172	0	13,5	1	187	86,8	24,8	1,3	86,8	0,009	0,003	0	0	
№268	Котлета из говядины	80	10,2	12,68	13,62	209,4	120	0,107	0,13	2,1	0,62	23,14	156,37	20,29	0,62	156,37	0,006	0,002	1,024	1,024	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,23	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003	0,003	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,011	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003	0,003	
№377	Чай с сахаром и курарой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,045	0,45	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0	0	
	Итого за завтрак:	19,67	20,69	87,88	607,5	120	0,343	0,395	0,732	27,6	3,005	238,55	288,59	63,09	4,305	288,59	0,034	0,01	1,126	1,126	
	Обед																				
№15	Сыр	10	2,1	3,14	0,34	38,02	60	0	0	0,04	0,14	305	81	0,75	0,14	81	0,001	0,001	0	0	
№112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	9,9	11,1	27,44	249,26	10	0,13	0,09	4,77	0,835	20,65	60,4	15,67	0,835	60,4	0,008	0,004	0,064	0,064	
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	30	0,04	0,02	0	0,53	7,44	80,4	26	0,53	80,4	0,005	0,002	0,016	0,016	
№229	Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,33	10,2	135,09	40	0,11	0,12	2,55	0,89	52,95	139,4	44,17	0,89	139,4	0,002	0,001	0,48	0,48	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,09	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003	0,003	
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1	0,3	15	66,7	0	0,014	0,015	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003	0,003	
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	180	0,005	0,02	0,03	0,1	2,56	3,56	1,74	0,1	3,56	0,004	0,001	0,04	0,04	
	Итого за обед:	28,224	26,45	112	816,93	320	0,389	0,485	0,739	3,085	395,36	390,48	94,13	3,085	390,48	0,028	0,011	0,606	0,606		
	Итого за 1 день:	47,894	47,14	199,88	1424,43	440	0,732	0,88	34,99	6,09	633,91	679,07	157,22	7,39	679,07	0,062	0,021	1,732	1,732		
	День 11 / Пятница																				
	Завтрак																				
№ 67	Винегрет овощной	60	1,02	6,1	6,8	86,2	0	0,018	0,291	13,6	0,344	25,537	28,26	9,92	0,344	28,26	0,003	0,001	1,164	1,164	
№291	Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8	102	0,108	0,22	5,645	0,47	211,4	132,9	21,25	1,47	132,9	0,004	0,001	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	0,22	40	13	2,8	0,22	13	0,002	0,0005	0,003	0,003	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,003	0,001	0,003	0,003	
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	0,104	125	116	21	0,104	116	0,009	0,003	0,24	0,24	
	Итого за завтрак:	18,285	19,065	79,66	566,03	122	0,193	0,739	0,739	20,545	1,508	429,54	302,88	57,97	2,508	302,88	0,021	0,0065	1,41	1,41	
	Обед																				
№20	Огуры свежие с маслом	60	1,5	6,8	5,1	87,7	61,5	0,04	0,042	6,3	0,528	13,38	35,1	11,04	0,528	35,1	0,006	0,003	0,164	0,164	
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,5	18,2	187,7	150	0,45	0,05	4,25	1,15	45,25	78,74	24,45	1,15	78,74	0,009	0,003	0,2	0,2	
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	4,6	37,9	220,6	30	0,045	0,01	0	0,35	146,2	115,4	34,04	0,35	115,4	0,003	0,002	0,02	0,02	
№288	Курица тушенная с овощами	80/30	14	8,63	17,6	182	64,6	0,011	0,346	3,46	1,57	19	71,4	24,12	1,57	71,4	0,006	0,002	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	0,69	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,022	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,0015	0,003	0,003	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,011	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003	0,003	
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	0	0	0	0	0,45	0,3	0	0	0,45	0	0,004	0,001	0	0	
	Итого за обед:	28,1	28,91	118,54	853,23	306,1	0,566	0,135	0,135	14,01	4,638	230,89	326,36	99,45	4,638	326,36	0,036	0,0135	0,39	0,39	
	Итого за 1 день:	46,385	47,975	198,2	1419,26	428,1	0,759	0,874	0,874	34,555	6,146	660,43	629,24	157,42	7,146	629,24	0,057	0,02	1,8	1,8	
	День 12 / Суббота																				
	Завтрак																				
№45/71	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60	0,8	0,1	2,6	14,5	0	0,018	0,04	11,65	0,344	25,537	18,26	9,92	0,344	18,26	0,003	0,001	0,16	0,16	
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9	225	0,163	0,041	4,62	0,231	366	97,336	22,9	0,231	97,336	0,004	0,0012	0,164	0,164	
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71	12	0,01	0,13	1,62	0,62	19,87	151	18,85	1,62	151	0,007	0,002	0,512	0,512	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,009	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003	0,003	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,61	9	44	0	0,014	0,018	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003	0,003	
№685/20	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,045	0,45	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0	0	
04	Итого за завтрак:	18,501	19,565	82,715	580,11	237	0,214	0,449	0,449	17,89	1,83	443,46	292,32	57,47	2,83	292,32	0,026	0,0072	0,842	0,842	

[illegible]