

Согласовано:
Директор МБОУ "Опешенгалтинская ООШ"
Алексеевского муниципального района
Камалова Г. С.

СПОСПК "Эдем"
Турнина А. А.

Примерное двухдневное меню рационов горячего питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях на 2023 учебный год

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		A	В1	E	C	Ca	P	Mg	Fe
	День 1 / Понедельник													
	Завтрак													
№17/71	Салат из белокочанной капусты с огурцами (до 1 марта) /огурцы свежие порционно (после 1 марта)	50	0,67	0,08	2,17	12,05	0,26	0,03	0,04	5,25	11,15	29,4	9,2	0,44
№203	Макаронные 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 с соусом	90/20	13,06	14,6	19,66	271,29	1,36	0,12	0,14	2,36	26	175,9	22,8	0,78
№376	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3	0,4	13,2	68,4	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		23,591	24,035	91,205	656,54	1,66	0,189	0,648	7,61	61,06	297,02	49,65	3,025
	Итого за 1 день:		21,371	23,525	91,065	656,61	1,66	0,228	0,648	7,61	55,66	337,52	71,7	2,635
	День 2 / Вторник													
	Завтрак													
№52	Салат из отварной свеклы	50	0,73	3,38	7,68	63,9	0	0,025	0,033	8	27,92	36,3	17,5	1,05
ТТК №50	Жаркое из птицы	230	16,05	18,09	38,84	392,37	1,35	0,215	0	28,98	48,1	90,97	52,58	2,42
№376	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
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за завтрак:		21,385	21,955	91,16	658,97	21,35	0,312	0,591	38,28	209,78	275,49	98,28	5,21
	Итого за 1 день:		21,385	21,955	91,16	658,97	21,35	0,312	0,591	38,28	209,78	275,49	98,28	5,21
	День 3 / Среда													
	Завтрак													
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№304	Рис отварной	180	4,44	8,04	44,67	264	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№294	Котлета из птицы с соусом	90/20	11,4	12,7	6,59	216,26	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	23,18	115,28	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№685/20	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		21	22,12	97,49	707,44	0,052	0,118	0,798	11,62	54,38	294,22	67,55	6,235
	Итого за 1 день:		23,4	23,03	100,36	704,96	0,052	0,079	0,798	11,62	59,78	253,72	45,5	6,625

[illegible]

		Итого за завтрак:		22,281	22,055	93,685	665,03	0,66	0,318	0,718	1,59	667,72	481,87	71	3,745
		Итого за 1 день:		22,281	22,055	93,685	665,03	0,66	0,318	0,718	1,59	667,72	481,87	71	3,745
		День 8 / Вторник													
		Завтрак													
№338		Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№287		Плов из говядины	230	18,05	21,7	40,8	430,9	0	0,1	0,15	56	76,24	189	51,4	2,59
№376		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
		Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
		Итого за завтрак:		23,055	22,585	92,79	680,2	20	0,202	0,908	67,3	226	348,22	88,6	6,53
		Итого за 1 день:		23,055	22,585	92,79	680,2	20	0,202	0,908	67,3	226	348,22	88,6	6,53
		День 9 / Среда													
		Завтрак													
№49/ТТК		Салат "Витаминный" (до 1 марта)/													
№27		Огурцы свежие порционно (после 1 марта)	50	0,59	3,72	5,55	58,04	0	0,03	0,028	24,9	33,3	24,55	17,28	0,938
№302		Каша гречневая рассыпчатая	180	8,23	4,8	39,6	234,52	0,04	0,28	0,13	0	15,4	196	118	2,37
№ 290		Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	10,2	12,36	17,3	221	0,07	0,08	0	0,036	23,44	140,14	16,82	1,12
№685/20		Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	2,7	0,5	16,5	95	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
04		Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
		Итого за завтрак:		21,92	21,88	94,65	673,86	0,11	0,418	0,596	24,936	81,35	392,91	159,3	5,173
		Итого за 1 день:		21,92	21,88	94,65	673,86	0,11	0,418	0,596	24,936	81,35	392,91	159,3	5,173
		День 10 / Четверг													
		Завтрак													
№338		Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№142		Картофель тушеный	180	5,38	7,15	25,6	188,27	2,16	0,23	0	38,5	33,91	125,2	50,6	1,89
№268		Котлета из говядины	90	13,06	14,6	19,66	271,29	1,36	0,12	0,14	2,36	26	175,9	22,8	0,78
		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
№377		Чай с сахаром и курагой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
		Итого за завтрак:		23,6	24,13	97,83	713,46	3,52	0,408	0,778	50,86	85,12	344,32	89,6	5,615
		Итого за 1 день:		23,52	24,08	92,27	699,2	3,52	0,408	0,778	50,86	85,12	344,32	89,6	5,615
		День 11 / Пятница													
		Завтрак													
№67		Винегрет овощной	50	1	5,8	6,6	86,1	0	0,03	2,3	36	42,56	30,43	16,53	0,57
№291		Плов из птицы	220	16,96	17,06	47,04	419,54	1,7	0,121	0	6,27	24,39	87,45	45,21	1,67

	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	3,8	0,48	22,42	140,4	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за завтрак:		21,805	23,345	91,18	706,74	21,7	0,223	2,858	43,57	200,71	266,1	89,94	3,98
	Итого за 1 день:		21,805	23,345	91,18	706,74	21,7	0,223	2,858	43,57	200,71	266,1	89,94	3,98
	День 12 / Суббота													
	Завтрак													
№45/	Салат из белокочанной капусты (до 1													
№71	марта)/ салат из припущенной моркови с	50	0,77	0,08	2,5	13,8	0	0,03	2,3	36	42,5	30,4	16,5	0,573
№312	яблоками (после 1 марта)	180	4,8	8,52	48,67	290,56	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№294	Картофельное пюре	90/20	11,9	12,7	6,59	216,26	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
	Котлета из птицы с соусом	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№685/20	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
04	Чай с сахаром и яблоками		22,23	23,02	92,98	727,92	0,052	0,118	2,898	37,62	80,88	313,62	75,05	4,608
	Итого за завтрак:		21,73	23,02	92,98	727,92	0,052	0,118	2,898	37,62	80,88	313,62	75,05	4,608
	Итого за 1 день:		265,133	271,335	1125,935	8175,71	92,957	2,694	12,978	279,13	2783,62	4261,49	978	57,011
	Итого за 12 дней за завтрак и обед:		22,094417	22,61125	93,82791667	681,3091667	7,74642	0,2245	1,0815	23,26083	231,968	355,1242	81,5	4,75091667
	Усреднённые данные на 1 день													
	% ккал от суточной нормы					25,04%								