

Согласовано:

Директор

ИБОУ "Кунш-Букашская СОШ"

Наименование Учреждения

Район - Букашский район

Наименование района

Ф.И.О.

Саваскиев А. Ю.

Турнина А.А.

Утверждаю:

Исполнительный директор СПОСПК "Эдем"

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

№ рел.	Приём пищи/ Наименование блюда  День 1 / Понедельник	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№59	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	100	0,99	2,93	8,99	66,29
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
№294	Котлета из птицы с соусом	90/20	11,1	12,11	8,9	188,99
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
№376	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	<b>Итого за завтрак:</b>	640	23,01	24,12	95,89	692,17
	<b>Обед</b>					
№20	Салат из свежих овощей	100	0,76	7,45	2,07	78,37
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6
№82	Картофельное пюре	180	6,2	5,3	45,5	254,5
№278	Тфтели с соусом	90/20	12,4	8,7	33,5	261,9
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05



№342	Компот из свежих плодов	Итого за обед:	200	0,17	0,17	19,18	76,8
		<b>Итого за 1 день:</b>	890	30,43	30,63	140,75	958,95
				<b>53,44</b>	<b>54,75</b>	<b>236,64</b>	<b>1651,12</b>
	<b>День 2 / Вторник</b>						
	<b>Завтрак</b>						
	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ огурцы свежие порционно с маслом (после 1 марта)		100	1,62	8	10,75	121,48
№45/№71							
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)		230	15,9	13	54	396,6
	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		580	21,48	22,035	97,45	673,57
	<b>Обед</b>						
№ 62	Салат из моркови (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови (после 1 марта)		100	1,17	7,8	10,47	116,76
№108	Суп картофельный с клецками с курлицей и сметаной		225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6
№304	Рис отварной		180	4,5	7,9	45,1	269,3
№229	Рыба, тушенная в томате с овощами		100/30	13,7	6,1	13,5	163,7
	Хлеб пшеничный		40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный		20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов		200	0,05	0	12,6	50,6
	<b>Итого за обед:</b>		920	30,12	32,5	127,47	922,66
	<b>Итого за 1 день:</b>			<b>51,6</b>	<b>54,535</b>	<b>224,92</b>	<b>1596,23</b>
	<b>День 3 / Среда</b>						
	<b>Завтрак</b>						
№ 67	Винегрет овощной		100	1,45	7,7	9,78	114,22
№302	Каша гречневая рассыпчатая		180	8,3	9,4	40,5	279,6
№290	Птица, тушенная в сметанном соусе		50/50	7,1	5,6	3,17	91,48

	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	640	21,69	24,09	91,85	670,77
	<b>Обед</b>					
№49/№71	Салат "Витаминный" (до 1 марта)/ Огурцы свежие порционно с маслом (после 1 марта)	100	1,62	8	10,75	137,88
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
№265	Плов из говядины	230	17,5	14,1	51,3	402,1
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	<b>Итого за обед:</b>	840	30,72	31,6	127,65	934,88
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>52,41</b>	<b>55,69</b>	<b>219,5</b>	<b>1605,65</b>
	<b>День 4 / Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№338	Фрукт	100	1,1	0,76	9,8	50,44
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	220/5/10	8,9	12,9	29,4	269,3
№420	Соуска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,35	24	124,55
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	<b>Итого за завтрак:</b>	675	21,4	21,86	98,8	677,59
	<b>Обед</b>					
№42	Салат картофельный с соевыми отруцями	100	1,6	9	7,3	116,6
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гречками из пшеничного хлеба	235/15	6,99	3,4	24,48	156,48
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
№294	Котлета из птицы с соусом	90/20	13,5	12,11	8,9	198,6



	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
	<b>Итого за обед:</b>	890	32,98	33,71	127,86	944,07
	<b>Итого за 1 День:</b>		<b>54,38</b>	<b>55,57</b>	<b>226,66</b>	<b>1621,66</b>
	<b>День 5 / Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№338	Фрукт	100	1,1	0,76	9,8	50,44
№304	Рис отварной	180	4,5	7,9	45,1	269,3
№268	Котлета из говядины с соусом	90/20	12,3	13,4	13,3	223
	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	640	21,76	23,095	95,9	678,39
	<b>Обед</b>					
№ 52	Салат из отварной свеклы	100	1,44	10,08	8,73	131,47
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	200
№ 263	Рагу овощное с говядиной	230	17,2	13,8	59,9	432,6
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	<b>Итого за обед:</b>	840	30,39	31,51	131,23	954,37
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>52,15</b>	<b>54,605</b>	<b>227,13</b>	<b>1632,76</b>
	<b>День 6 / Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№ 452	Кондитерское изделие	40	1,4	6,04	13,3	113,16
№312	Картофельное пюре	180	4,1	8,8	41,8	262,8
№232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90/30	11,8	7,03	10,9	154,07
	Хлеб пшеничный	30	2,51	0,81	9,4	54,89



	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	580	21,37	22,99	94,6	670,75
	<b>Обед</b>					
№ 70	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	10,9
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,3	7,4	45,5	282,7
№288	Птица, тушенная в соусе с овощами	90/30	11,57	14,85	22,72	270,81
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	<b>Итого за обед:</b>	910	31,77	31,65	127,52	923,41
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>53,14</b>	<b>54,64</b>	<b>222,12</b>	<b>1594,16</b>
	<b>День 7 / Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№15	Сыр	15	4	2,52		38,68
№173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	230/5/10	9,2	10,7	43,2	305,9
№418	Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14
	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	562	21,56	21,93	91,31	648,9
	<b>Обед</b>					
№ 67	Винегрет овощной	100	1,45	7,7	9,78	114,22
№101	Суп картофельный с крупой (пшеничный) с курицей и сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
№259	Жаркое по-домашнему с птицей	230	15,05	13,94	53,03	397,78
	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
	<b>Итого за обед:</b>	830	29,97	32,34	127,38	926,59
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>51,53</b>	<b>54,27</b>	<b>218,69</b>	<b>1575,49</b>
	<b>День 8 / Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
№312/ №321	Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	150/30	5,76	11,1	28	234,94
№301	Кнедли куриные с соусом	90/20	14,1	9,6	30,2	263,6
	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 лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	<b>Итого за завтрак:</b>	630	23,26	21,865	95,9	676,12
	<b>Обед</b>					
№42	Салат картофельный с соевыми отруцями	100	1,6	9	7,3	116,6
№82	Ворш с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
№250	Бефстроганов	55/55	11,3	7,37	21,6	197,93
	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
	<b>Итого за обед:</b>	890	30,67	33,4	127,4	933,32
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>53,93</b>	<b>55,265</b>	<b>223,3</b>	<b>1609,44</b>
	<b>День 9 / Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					

№45/№71	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ отуры свежие порционно с маслом (после 1 марта)	100	1,62	8	10,75	121,48
№265	Плов из говядины	230	17,5	14,1	51,3	402,1
	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	580	23,28	23,22	95,65	684,14
	<b>Обед</b>					
	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	100	0,99	2,93	8,99	66,29
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
№306	Пюре гороховое	180	6,2	5,3	45,5	254,5
№294	Котлета из птицы с соусом	90/20	13,5	12,11	8,9	198,6
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	<b>Итого за обед:</b>	900	32,29	30,69	128,99	921
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>55,57</b>	<b>53,91</b>	<b>224,64</b>	<b>1605,14</b>
	<b>День 10 / Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№ 62	Салат из моркови (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови (после 1 марта)	100	1,17	7,8	10,47	116,76
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	9,4	40,5	279,6
№290	Пицца, тушеная в сметанном соусе	50/50	7,1	5,6	3,17	91,48
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	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



		<b>Итого за завтрак:</b>	640	21,37	24,15	91,54	668,84
		<b>Обед</b>					
№53	Салат из свежкы с зеленым горошком		100	2	8,8	9,66	125,84
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной		225/15/10	7,1	6,33	22,6	200
№304	Рис отварной		180	4,5	7,9	45,1	269,3
№280	Фрикадельки в соусе		90/30	11,58	9,31	4,3	147,31
	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
		<b>Итого за обед:</b>	910	29,93	33,65	127,54	954,07
		<b>Итого за 1 День:</b>		<b>51,3</b>	<b>57,8</b>	<b>219,08</b>	<b>1622,91</b>
		<b>День 11 / Пятница</b>					
		<b>Завтрак</b>					
№ 338	Фрукт		100	0,4	0,4	9,8	47
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом		180	6,8	8	45,4	280,8
№243	Сосиска отварная с соусом		100/20	11,2	13	11	205,8
	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
		<b>Итого за завтрак:</b>	640	21,4	22,165	94,1	664,18
		<b>Обед</b>					
№ 71	Огурцы свежие порционно с маслом		100	1,62	8	10,75	121,48
№88	Пи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной		225/15/10	6,5	8	9,3	135,4
№312	Картофельное пюре		180	4,1	8,8	41,8	262,8
№278	Тфрегли с соусом		90/20	12,4	8,7	33,5	261,9
	Хлеб пшеничный		40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный		20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов		200	0,05	0	12,6	50,6

		<b>Итого за обед:</b>	900	30,27	33,8	135,35	967
	<b>Итого за 1 день:</b>			<b>51,67</b>	<b>55,965</b>	<b>229,45</b>	<b>1631,18</b>
	<b>День 12 / Суббота</b>						
	<b>Завтрак</b>						
№ 67	Винегрет овошной		100	1,45	7,7	9,78	114,22
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)		230	15,9	13	54	396,6
	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		590	22,19	22,09	102,18	696,29
	<b>Обед</b>						
№ 62	Салат из моркови (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови (после 1 марта)		100	1,17	7,8	10,47	116,76
№101	Суп картофельный (с крупой) гречневый на мб со сметаной		225/15/10	7,2	8,9	21,68	195,62
№171	Каша пшеничная рассыпчатая		180	8,3	7,4	45,5	282,7
№229	Рыба, тушенная в томате с овощами		90/30	10,45	5,9	11	138,9
	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
	<b>Итого за обед:</b>		890	30,08	30,76	127,35	907,76
	<b>Итого за 1 день:</b>			<b>52,27</b>	<b>52,85</b>	<b>229,53</b>	<b>1604,05</b>
	<b>Итого за 12 дней за завтрак и обед:</b>			<b>633,39</b>	<b>659,85</b>	<b>2701,66</b>	<b>19349,79</b>
	<b>Усредненные данные на 1 день</b>			<b>52,7825</b>	<b>54,9875</b>	<b>225,1383333</b>	<b>1612,4825</b>
	<b>% ккал от суточной нормы</b>						<b>60,4%</b>