



Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях на 2021г.

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
День 1 / Понедельник														
Завтрак														
№71	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14	0	0,036	0,42	15	8,4	15,6	12	0,54
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,73	7,15	26,7	172	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	1,63
№268	Котлета из говядины	90	9,13	12,5	12,16	212,4	0,012	0,1	0,13	1,62	19,87	151	18,85	0,62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
	Печенье	15	0,38	0,5	7,95	41,55	0,03	0,024	0	0,03	6	20,7	3,9	0,3
№376	Чай с сахаром	180/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		20,201	20,715	87,825	614,95	0,072	0,418	1,088	16,65	56,2	382,52	129,95	3,835
Обед														
№59 / 42	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с огурцами (после 1 марта)	60	0,59	6,08	5,19	77,92	0	0,048	0,024	15	8,4	15,6	12	0,58
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	7,99	23,09	184	0,27	0,06	0,28	9,9	44,87	81,62	26,53	1,47
№306	Пюре гороховое	150	5,12	4,42	37,9	211,86	0,03	0,045	0,01	0	146,2	115,4	44,04	0,35
№301	Кнели куриные	90	11,99	9,54	8,9	169,42	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,38	1,48
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,005	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1
	Итого за обед:		28,26	28,39	111,5	805,06	0,52	0,281	0,802	30,8	227,19	291,9	118,49	4,57
	Итого за 1 день:		48,461	49,105	199,325	1420,01	0,592	0,699	1,89	47,45	283,39	674,42	248,44	8,405
День 2 / Вторник														
Завтрак														
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	6,91	32,84	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
	Вафли	20	1	2,92	14,6	85	1,6	0,05	0,056	0	9,6	20,8	2,8	0,48
ТТК														
№50	Жаркое из птицы	200	15,3	16,9	27,5	323,3	1,23	0,196	0	26,35	43,73	82,7	47,8	2,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	25,1	33,4	71,4	44,7	2
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№376	Чай с сахаром и лимоном	180/15/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за завтрак:		20,025	20,665	87,89	616,84	22,83	0,348	0,814	62,75	230,49	314,62	128,3	8,29
Обед														
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,5	18,2	155,7	0,15	0,45	0,6	10,25	45,25	78,74	24,45	1,15

№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53
№234	Биточки рыбные с соусом	90/30	8,55	7,03	18,35	182,76	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	Хлеб пшеничный	25	1,52	1,16	17,84	87,88	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№342	Компот из яблок	200	0,2	0,005	15,97	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за обед:		26,504	26,285	111,48	800,39	0,82	0,623	1,068	12,84	417,85	505,25	113,27	3,345
	Итого за 1 день:		46,529	46,95	199,37	1417,23	23,65	0,971	1,882	75,59	648,34	819,87	241,57	11,635
	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
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
№294	Котлета рубленая из птицы	90	10,5	11,31	6,58	170,11	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№685/2004	Чай с сахаром и яблоками	175/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		19,85	19,02	87,73	601,01	0,042	0,158	0,788	11,62	56,89	241,86	43,41	6,415
	Обед													
№45 / 67	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной(после 1 марта)	60	0,93	3,05	18,645	105,75	0	0,018	1,391	21,603	25,537	18,26	9,92	0,344
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3	0,18	0,12	0,1	10,68	28,84	105,4	29,7	1,38
№265	Плов с говядиной (крупа гречневая)	200	14,5	15,8	34,35	337,6	0	0,34	0,24	1,1	26,6	336	159	0,65
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№377	Чай с сахаром и курагой	175/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за обед:		25,93	28,99	111,405	814,95	0,18	0,506	2,169	33,383	90,187	491,88	205,82	3,119
	Итого за 1 день:		45,78	48,01	199,135	1415,96	0,222	0,664	2,957	45,003	147,077	733,74	249,23	9,534
	День 4 / Черверг													
	Завтрак													
№71	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	14	0	0,01	0,024	6	13,8	25,2	8,4	0,36
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53
№260	Гуляш из говядины	50/50	10,58	12,95	7,985	190,81	0	0,061	2,598	2,44	14,89	159,066	20,92	2,34
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№376	Чай с сахаром	180/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		18,375	18,935	80,6	589,81	0,03	0,139	3,08	8,44	45,34	296,886	62,52	3,975
	Обед													
№66 / ТТК №27	Салат из моркови с изюмом (до 1 марта) /салат картофельный с морковью и кукурузой(после 1 марта)	60	0,75	4,05	10,16	77,06	0	0,03	0,04	2,9	29,6	31,9	22,04	0,41
№112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	8,36	6,33	27,44	200	0,01	0,13	0,09	12,77	20,65	60,4	25,67	1,35
№ 289	Рагу из птицы	200	15,32	15,9	37,8	355,58	1,8	0,15	0	36	51	62,6	40,4	1,9

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,005	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1
	Итого за обед:		27,49	26,64	111,82	794,5	1,99	0,338	0,478	51,7	110,57	184,18	95,65	4,35
	Итого за 1 день:		45,865	45,575	192,42	1384,31	2,02	0,477	3,558	60,14	155,91	481,066	158,17	8,325
	День 5 / Пятница													
	Завтрак													
№71	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14	0	0,036	0,42	15	8,4	15,6	12	0,54
№291	Плов из птицы	200	15,95	19,9	38,9	398,5	1,55	0,11	0	5,7	22,18	79,5	41,1	1,52
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№376	Чай с сахаром и лимоном	180/15/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за завтрак:		19,935	20,465	80,06	588,2	21,55	0,218	0,978	22	164,34	243,32	81,3	3,8
	Обед													
№49 / 70	Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Огурцы соленые (после 1 марта)	60	0,7	2,9	6,65	52,08	0	0,017	0,017	14,85	20,94	17,61	10,98	0,58
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб	235/15	7,99	4,2	13,69	124,52	0	0,19	0,09	1,15	25,23	95,62	30,56	1,84
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	29,1	195,61	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
№268	Котлета из говядины	90	9,13	12,5	12,16	212,4	0,012	0,1	0,13	1,62	19,87	151	18,85	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	Итого за обед:		25,81	26,33	116,38	793,94	0,042	0,42	0,585	17,62	84,91	337,59	74,55	4,93
	Итого за 1 день:		45,745	46,795	196,44	1382,14	21,592	0,638	1,563	39,62	249,25	580,91	155,85	8,73
	День 6 / Суббота													
	Завтрак													
№17/40	Салат из свежей капусты с огурцами (до 1 марта)/салат с картофелем, морковью и зеленым горошком (после 1 марта)	60	1,67	4,71	6,16	73,77	0,01	0,056	0	7,15	15,1	39,7	14,6	0,54
№312	Картофельное пюре	150	3,43	7,1	21,1	146	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,978	1,231
№229	Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,33	10,2	135,09	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
	Печенье	15	0,38	0,5	7,95	41,55	0,03	0,024	0	0,03	6	20,7	3,9	0,3
№685/20 04	Чай с сахаром и яблоками	175/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		18,29	19,58	84,87	576,71	25,58	0,381	0,739	35,66	129,866	429,346	114,948	3,706
	Обед													
№52	Салат из свеклы отварной	60	0,87	4,05	9,21	53,82	0	0,01	0,015	5,09	14,63	16,05	9,95	0
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10	6,59	7,62	24,45	232	0,02	0,16	0,12	15,1	25,66	87,7	28,38	1,44
№171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,73	7,15	26,7	172	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	1,63
№288	Курица тушеная с овощами	60/30	10,5	7,11	13,2	161,76	0,058	0,13	0	8,78	20,16	1,87	27,36	1,87

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за обед:		27,38	26,46	111,58	787,71	0,108	0,563	0,573	34,56	87,03	299,07	167,66	5,53
	Итого за 1 день:		45,67	46,04	196,45	1364,42	25,688	0,944	1,312	70,22	216,896	728,416	282,608	9,236
	День 7 / Понедельник													
	Завтрак													
№71	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	14	0	0,01	0,024	6	13,8	25,2	8,4	0,36
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
№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
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№376	Чай с сахаром	180/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		18,871	19,215	87,735	590,33	0,1	0,203	0,372	6,036	56,26	238,7	39,38	2,965
	Обед													
№45 /67	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта)	60	1,24	4,06	7,52	72	0	0,024	1,854	28,8	34,05	24,35	13,22	0,458
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) на мкб со сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223	0	0,15	0,44	10,5	109,6	112,8	45,74	1,9
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	13,18	14,8	45	365,92	0,15	0,18	0,2	21,67	31,33	225	49,59	1,92
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,005	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1
	Итого за обед:		26,86	28,72	111,73	822,78	0,33	0,382	2,842	61	184,3	391,43	116,09	4,968
	Итого за 1 день:		45,731	47,935	199,465	1413,11	0,43	0,585	3,214	67,036	240,56	630,13	155,47	7,933
	День 8 / Вторник													
	Завтрак													
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№265	Плов из говядины	205	12,2	15,3	29,01	302,54	0	0,09	0,14	50,9	69,3	171,8	46,72	2,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
	Печенье	30	0,77	0,67	15,9	83,1	0,03	0,024	0	0,03	6	20,7	3,9	0,3
№376	Чай с сахаром и лимоном	180/15/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за завтрак:		20,195	20,385	84,31	616,09	20,63	0,186	0,698	52,27	514,06	421,72	79,57	4,53
	Обед													
№ 59 / 71	Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) /Огурцы соленые (после 1 марта)	60	0,57	2,8	7,8	58,68	0	0,03	0,04	2,9	29,6	31,9	22,04	0,41
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	7,99	23,09	184	0,27	0,06	0,28	9,9	44,87	81,62	26,53	1,47
№171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,73	7,15	26,7	172	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	1,63
№301	Кнели куриные	90	12,63	10,6	6,95	228	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,38	1,48
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37

№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	Итого за обед:		28,05	28,9	119,32	852,01	0,34	0,443	0,888	18,67	112,65	352,24	170,75	6,03
	Итого за 1 день:		48,245	49,285	203,63	1468,1	20,97	0,629	1,586	70,94	626,71	773,96	250,32	10,56
	День 9 / Среда													
	Завтрак													
№338	Фрукт	100	0,9	3,7	12,3	86,1	0	0,036	0,24	12	19,2	13,2	10,8	2,64
№312, №321	Сложный гарнир	150	5,01	4,8	23,43	156,96	0,45	0,1	0,12	13,4	250	105	62	2,32
№294	Котлета рубленая из птицы	90	10,5	11,25	6,58	170,11	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№685/2004	Чай с сахаром и яблоками	175/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		19,89	20,69	81,77	593,47	0,462	0,174	0,928	27,02	298,28	301,42	98,85	8,325
	Обед													
№52	Салат из отварной свеклы	60	0,87	4,05	9,21	53,82	0	0,01	0,015	5,09	14,63	16,05	9,95	0
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10	6,59	7,62	24,45	232	0,02	0,16	0,12	15,1	25,66	87,7	28,38	1,44
№ 263	Рагу овощное с говядиной	200	16,14	14,9	44,3	375,86	0,18	0,12	0,17	20,79	45,9	188	41,3	2,7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за обед:		26,29	27,1	115,98	829,81	0,2	0,323	0,643	46,57	100,05	322,2	93,6	4,73
	Итого за 1 день:		46,18	47,79	197,75	1423,28	0,662	0,497	1,571	73,59	398,33	623,62	192,45	13,055
	День 10 / Четверг													
	Завтрак													
№338	Фрукт	100	0,9	1,1	12,3	86,1	0	0,036	0,24	12	19,2	13,2	10,8	2,64
№265	Плов с говядиной (крупа гречневая)	200	14,5	15,8	34,35	337,6	0	0,34	0,24	1,1	26,6	336	159	0,65
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№377	Чай с сахаром и курагой	175/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		18,88	18,84	86,11	604	0	0,404	0,918	13,1	55,01	381,42	177	4,035
	Обед													
№49/ТТК №27	Салат "Витаминный"(до марта) /Салат из припущенной моркови с яблоками(после 1 марта)	60	0,7	3,06	6,65	63,6	0	0,017	0,017	14,85	20,94	17,61	10,98	0,58
№112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	9,9	11,1	27,44	249,26	0,01	0,13	0,09	12,77	20,65	60,4	25,67	1,35
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53
№229	Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,33	10,2	135,09	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,005	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1
	Итого за обед:		26,824	26,27	112,31	819,81	0,26	0,325	0,595	30,2	111,3	427,08	126,46	4,04
	Итого за 1 день:		45,704	45,11	198,42	1423,81	0,26	0,729	1,513	43,3	166,31	808,5	303,46	8,075

