



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

№ рещ.	Приним пищи/Наименование блюда День 1 / Повседневник	Масса порций блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	P	Mg	Fe	Калий	Йод	Селен	Фтор				
Завтрак																							
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,02	13	2,2	16	11	19	2,2	11	2	0,3	8				
№203	Масляни отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,032	0,089	0,002	0	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	64,2	0,008	0,08	0,22				
№268	Котлета из говядины с соусом	60/20	7,43	8,92	9,38	157,9	1,36	0,12	0,14	2,36	26	175,9	22,8	0,78	2,03	216,6	13	16,2	6,2				
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0				
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0				
№685/2004	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77	0,5	0,004	0,01	1,4	0,045	6,7	9,3	6,3	1,07	28,1	0,2	0,03	10,8				
	Итого за завтрак:		17,34	16,79	84,67	569,02	1,892	0,323	0,202	16,86	29,645	221,91	123,24	41,44	7,15	319,9	15,208	30,91	81,02				
Полдник																							
№82	Борщ с капустой и картофелем на миб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6	2,4	0,07	0,09	19	0,47	45,7	98,5	28,5	1,7	379,9	6,9	4	38				
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0				
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6	15	0,005	0,002	0,03	0	2,1	2,9	1,5	0,07	0,33	0	0	0				
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0				
	Итого за полдник:		8,35	8,2	44,9	287,8	17,4	0,123	0,07	19,09	0,8	54,7	120,9	34,2	2,37	380,23	6,9	12,6	38				
	Итого за 1 день:		25,69	24,99	129,57	856,82	19,292	0,446	0,272	35,95	30,445	276,61	244,14	75,64	9,52	700,13	22,108	43,51	119,02				
День 2 / Вторник																							
Завтрак																							
№338	Фрукт	100	1,69	0,47	14,7	69,8	0	0,03	0,02	13	2,2	16	11	19	2,2	11	2	0,3	8				
№302	Каша гречневая рассычатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3	0,03	0,23	0,1	0	0,163	12,7	163,3	108	3,6	205,4	17,8	3,1	12,6				
№290	Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	40/50	5,68	9,08	1,44	110,2	0,07	0,08	0	0,036	23,44	140,14	16,82	1,12	1	195	0,06	3,99	0,96				
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6	49,8	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0				
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0				
№377	Чай с сахаром и лимон	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7	0	0,002	0,001	2	0,4	2,2	1,1	0,6	0,06	8,45	0,005	1,44	2,25				
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0				
	Итого за завтрак:		17,26	17,895	77,64	540,85	0,1	0,466	0,145	15,116	26,643	180,24	218,22	134,32	7,66	419,85	19,865	20,23	23,81				
Полдник																							
№108	Суп картофельный с клецками и курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6	0,04	0,12	0,119	13,3	1,44	30,3	64,4	25,4	1,2	402	16,5	17,9	66,9				
№342	Компот из яблок	200	0,1	0,11	14,2	59	0	0,01	0,006	4,1	0,045	5,36	3,5	6,08	0,74	89,3	0,64	0,096	2,5				
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0				
	Итого за полдник:		7,5	9,7	47	306,2	0,04	0,178	0,229	17,46	1,815	42,56	87,4	35,68	2,54	491,3	17,14	26,596	69,4				
	Итого за 1 день:		24,76	27,595	124,64	847,05	0,14	0,584	0,374	32,576	28,458	222,8	305,62	170	10,2	911,15	37,005	46,826	93,21				
День 3 / Среда																							
Завтрак																							
№171	Салат из белокачанной капусты с огурцами (по 1 мерта)	50	0,66	3,3	1,3	37,54	0	0,03	2,3	16	42,5	30,4	16,5	0,573	0,34	97,5	1,71	0,24	3,17				
№171	Каша пшеничная рассычатая	150	6,9	5,8	37,9	232,3	0,02	0,187	0,06	0	0,35	1,68	158,7	0,03	2,6	0,21	0	42,4	0,196				
№260	Гуляш из говядины с соусом	40/50	7,3	6,6	9,6	127	2,4	0,05	0,103	1,7	0,62	11,7	157	19,9	2,26	279,9	6,051	0,77	53,8				
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6	49,8	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0				

№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб	235/15	7,99	4,2	13,69	124,52	0	0,19	0,1	1,15	0	26	112,5	32,5	2	469,2	5,6	1,8	42,3
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
№342	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	14,2	59	0	0,01	0,006	4,1	0,045	5,36	3,5	6,08	0,74	89,3	0,64	0,096	2,5
	Итого за подлиник:		9,39	4,5	42,29	248,12	0	0,248	0,099	5,31	0,375	38,26	135,5	42,78	3,34	558,5	6,24	10,496	44,8
	Итого за 1 день:		29,21	24,35	120,89	820,51	0,5	0,436	0,434	17,81	2,513	93,04	395,13	109,35	8,273	873,03	12,848	34,428	105,54
	День 10 / Четверг																		
	Завтрак																		
№338	Фрукт	100	1,69	0,47	14,7	69,8	0	0,03	0,02	1,3	2,2	16	11	19	2,2	11	2	0,3	8
№302	Каша гречневая рассычатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3	0,03	0,23	0,1	0	0,163	12,7	163,3	108	3,6	205,4	17,8	3,1	12,6
№290	Куринная грудка тушеная в сметанном соусе	40/50	5,68	9,08	11,14	110,2	0,07	0,08	0	0,036	23,44	140,14	16,82	1,12	1	195	0,06	3,99	0,96
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№377	Чай с сахаром и уроком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1	0,5	0,001	0,01	0,1	0,045	5,1	8,2	4,4	0,85	0,3	0,2	0,1	13,7
	Итого за завтрак:		18,5	18,25	86,44	585,15	0,6	0,421	0,16	13,236	26,398	185,44	231,82	139,52	8,65	411,7	20,06	21,79	35,26
	Подлиник																		
№112	Суп с макаронами подливкой с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	200	0,027	0,14	0,12	17,5	0,135	29,1	69	29,9	1,3	526	17,4	16,1	69,8
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6	15	0,005	0,002	0,03	0	2,1	2,9	1,5	0,07	0,33	0	0	0
	Итого за подлиник:		8,45	6,53	49,6	315,2	15,027	0,193	0,14	17,59	0,465	38,1	91,4	35,6	1,97	526,33	17,4	24,7	69,8
	Итого за 1 день:		26,95	24,78	136,04	900,35	15,627	0,614	0,3	30,826	26,863	223,54	323,22	175,12	10,62	938,03	37,46	46,49	105,06
	День 11 / Пятница																		
	Завтрак																		
№ 67	Винегрет овощной	50	0,75	5,08	4,8	67,92	0,55	0,038	0,027	7	0,344	13,9	27,6	12,2	0,51	169	2,3	0,18	14,3
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,032	0,089	0,002	0	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	64,2	0,008	0,08	0,22
№243	Соусика отварная с соусом	50/20	5,6	3,85	5,5	79,05	0,9	0,004	0,003	0,385	0,47	37,1	162,2	21,5	1,8	223,6	0,195	0,227	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7	0	0,002	0,001	2	0,4	2,2	1,1	0,6	0,06	8,45	0,005	1,44	2,25
	Итого за завтрак:		14,38	15,665	73,58	483	1,482	0,197	0,057	9,465	2,504	74,21	264,54	48,26	4,02	465,25	2,508	13,327	18,87
	Подлиник																		
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4	1,5	0,08	0,09	30,2	0,15	46	95,6	26,4	1,4	371	5,5	3,7	32,8
№359	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	72	0,108	0,13	5	0,45	0	0	0	0	0	0	1,44	6,9
	Итого за подлиник:		7,8	8,2	44,6	283,9	73,5	0,566	0,238	35,26	0,93	52,9	115,1	30,6	2	371	6,94	19,2	43,6
	Итого за 1 день:		22,18	23,865	118,18	766,9	74,982	0,763	0,295	44,725	3,434	127,11	379,64	78,86	6,02	836,25	9,448	32,527	62,47
	День 12 / Суббота																		
	Завтрак																		
№45/71	Салат из белокаштанной капусты (до 1 марта)	50	0,8	5	4,83	67,32	0	0,03	2,3	36	42,5	30,4	16,5	0,573	0,34	90,5	1,84	0,24	4,5
№306	Пюре гороховое	150	5,12	4,42	37,9	211,86	0,02	0,4	0,09	0	0,35	45,7	114,5	44	3,5	365,6	2,55	6,6	15,1
№294	Колета из гречки с соусом	60/20	7,6	8,46	4,39	124,1	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	39,5	121	25,2	2,3	216	13	16,2	62,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	0	5,7	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	9,2	40,05	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	0	5,7	0
№685/200	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77	0,5	0,004	0,01	1,4	0,045	6,7	9,3	6,3	1,07	28,1	0,2	0,03	10,8

	Итого за завтрак:		16,58	20,08	77,16	536,63	0,596	0,468	2,61	39,46	71,965	148,3	266,9	76,873	7,21	700,2	28,99	23,07	92,506
	Подзник																		
№96	Расходник Ленинградский на мбо со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3	1,8	0,125	0,11	16,8	0,38	29,6	122	31,7	1,6	534,2	6,1	3,5	44,6
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	0	8,6
№49	Компот из яблок	200	3,97	1,1	25,168	126,4	0	0,03	0,014	1,3	1,04	14,6	23,2	7,6	0,57	155,1	0,144	0,108	42,1
			12,27	9,5	56,868	362,3	1,8	0,203	0,142	18,16	1,75	51,1	164,7	43,5	2,77	689,3	6,244	12,208	86,7
	Итого за 1 день:		28,85	29,58	134,028	898,93	2,396	0,671	2,752	57,62	73,715	199,4	431,6	120,373	9,98	1389,5	35,234	35,278	179,206
	Итого за 12 дней за завтрак и обед:		319,781	308,525	1554,783	10341,36	311,106	6,592	9,61	474,303	253,013	2367,74	4614,35	1364,11	97,324	11950,9	311,022	537,01	1455,022
	Усреднённые данные на 1 день		26,6484167	25,71041667	129,56525	861,78	25,9255	0,549333333	0,800833333	39,52525	21,08442	197,312	384,529	113,676	8,110333	995,907	25,9185	44,7508	121,2518