



Согласовано:
 Директор МБОУ "Гурьевская СОШ"
 Спасокумарский район РТ
 Иванова М.В.
 Республика Татарстан



Утверждено:
 Председатель СПОСПК "Роспотребнадзор"
 Туркина С.А.

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

№ рещ.	Примерный состав / Наименование блюда / День 1 / Повседневник	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Белки	Жиры	Углеводы	А		В1	В2	С	D	Ca	P	Mg	Fe	Калий	Йод	Селен	Фтор
Завтрак																		
№338	Фрукт	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	Макаронные отварные со сливочным маслом	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	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	62
	Хлеб пшеничный	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	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
№685/200	Чай с сахаром и яблоками	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
4	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 масле со сметаной	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	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	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
	Чай с сахаром и лимоном	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 / Ветеринар																		
Завтрак																		
№338	Фрукт	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 рассыпчатая	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	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	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	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 лимоном	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:	17,26	17,895	77,64	540,85	0,1	0,406	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	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	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 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	34,576	28,458	222,8	305,62	170	10,2	911,15	37,005	46,826	93,21
День 3 / Среда																		
Завтрак																		
№17/№71	Салат из белокочанной капусты с огурцами (до 1 марта) / Огурцы свежие порционно (после 1 марта)	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 рассыпчатая	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	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	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 микс	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 полдник:		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	13	2,2	16	11	19	2,2	11	2	0,3	8
№302	Каша гречневая рассыпчатая	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	1,14	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 лимоном	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1	0,5	0,091	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	583,15	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
	Полдник																		
№112	Суп с макаронными изделиями 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 полдник:		8,45	6,33	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	Соуска 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
	Полдник																		
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на микс 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	1,44	6,9	10,8
	Итого за полдник:		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 белокачанной капусты (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	50	0,8	5	4,83	67,52	0	0,03	2,3	3,6	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	Котлета из ттгцы с соусом	60/20	7,6	8,46	4,39	124,1	0,012	0,01	1,62	19,87	39,5	121	25,2	2,3	21,6	13	16,2	62,1	0,003
	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	5,7	0	0,003
	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	5,7	0	0,003
№68/5/200	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

			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	
	Итого за завтрак:																			
	Подлинник																			
№66	Расходник Ленинградский на мкб со сметной	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	
		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	0	
№49	Хлеб ржан-пшеничный	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	
	Комлот из изоума		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 подлинник:		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:		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	
	Усредненные 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	