

Утверждаю:

"__" _____ 202 г.

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся общеобразовательных учреждений МР Бураевский район 2020-2021 учебного года от 11 лет и старше

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ,мг			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 -й день												
Завтрак												
	Сыр порциями	10	3	3	0	36	0	0.07	0	100	505	0.07
ГК № 12	Котлеты из птицы	100/6	15	21.4	15.5	316	0.07	0.11	0.39	22	22.69	1.79
ГК № 21	Макаронные изделия отварные	180/5	6.6	4.7	39.4	230	0.07	0.02	0	11.31	9.07	0.92
ГК № 28	Чай с молоком	150/50	1.4	1.4	11.2	61	0.01	2.06	0.26	53.06	6.09	0.07
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3.8	0.4	24.6	117.55743	0.06	0.01	0	10	7	0.57
Итого за завтрак		551	29.8	30.9	90.7	760.55743	0.21	2.27	0.65	196.37	549.85	3.42
Обед												
ГК № 40	Салат Степной	80	1.2	2.8	5.9	53	0.05	0.03	2.29	14.31	14.53	0.45
ГК № 57	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	250/10	2.1	5.2	13.6	111	0.08	0.06	10.5	23.19	24.14	0.9
ГК № 113	Плов из отварной говядины	200/50	17.7	16.5	47.9	415	0.07	0.1	0.9	19.64	50.69	2.35
ГК № 309	Кисель из плодово- ягодного экстракта	200	0	0	20	76	0	0	0	0.48	0	0.06
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3.8	0.4	24.6	117.55743	0.06	0.01	0	10	7	0.57
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный	40	2.64	0.48	13.704	66.16	0.08	0.03	0	14	18.8	1.6
Итого за обед		880	27.44	25.38	125.704	838.71743	0.34	0.23	13.69	81.62	115.16	5.93
Итого за день			57.24	56.28	216.404	1599.27486	0.55	2.5	14.34	277.99	665.01	9.35

2 - й день												
№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ,мг			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
ГК № 22	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	26.4	19	33.8	408	0.07	0.4	0.54	226.71	36.72	0.8
	Масло сливочное порционное	10	0.08	9.08	0.16	66.1	0.001	0.012	0	3	0.05	0.001
ГК №28	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	0	0	0	0.26	0	0.03
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3.8	0.4	24.6	117.55743	0.06	0.01	0	10	7	0.57
	Йогурт	100	2.5	1.2	7.6	51.2	0.03	0.15	0.6	124	0	0.1
Итого за завтрак		530	32.88	29.68	75.26	677.85743	0.161	0.572	1.14	363.97	43.77	1.501
Обед												
ГК №42	Винегрет овощной	80	1	1.9	5.7	44	0.03	0.02	4.14	18.59	12.93	0.54
ГК № 75	Суп куллама на мясном бульоне	220	14	15.4	30.8	320	0.09	0.12	1.68	34.38	25.89	2.01
ГК № 96	Гуляш из отварной говядины	60/50	17.3	18.1	3.2	245	0.05	0.12	0.98	12.18	22.98	2.6
№175	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180/5	7.8	6.3	43.6	266	0.25	0.03	0	18.68	54.48	1.82
ГК № 29	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.01	0.01	1.6	6.03	3.13	0.8
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3.8	0.4	24.6	117.55743	0.06	0.01	0	10	7	0.57
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный	40	2.64	0.48	13.704	66.16	0.08	0.03	0	14	18.8	1.6
Итого за обед		885	46.74	42.68	138.804	1126.71743	0.57	0.34	8.4	113.86	145.21	9.94
Итого за день			79.62	72.36	214.064	1804.57486	0.731	0.912	9.54	477.83	188.98	11.441

3-день												
№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ,мг			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
	Огурцы свежие	20	0	0	0	2	0.01	0	1.4	3.4	2.8	0.1
ТК №83	Котлеты рыбные	80	12.7	8.5	12.2	177	0.11	0.11	0.3	37.03	23.72	0.78
ТК № 13	Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24	166	0.14	0.12	12.45	42.72	34.08	1.24
ТК № 28	Какао с молоком	200	3.3	3.1	13.6	94	0.03		0.52	108.57	21.05	0.57
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3.8	0.4	24.6	117.55743	0.06	0.01	0	10	7	0.57
	фрукт	100	0.8	0.8	19.6	94.6	0.06	0.04	20	32	18	4.4
Итого за завтрак		630	24.3	18.7	94	651.15743	0.41	0.4	34.67	233.72	106.65	7.66
Обед												
ТК № 2	Салат из свеклы с изюмом	80	1	4.6	9.6	82	0.01	0.02	0.52	19.21	11.25	0.72
№ 67	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250	1.8	4.2	10.7	88	0.07	0.05	8.52	21.34	20.5	0.75
№ 261.	Птица тушеная в соусе с овощами	180/50	20.44	20.44	24.28	398.6	0.27	0.29	30.7	61.9	68.3	2.9
ТК № 29	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.01	0.01	1.6	6.03	3.13	0.8
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3.8	0.4	24.6	117.55743	0.06	0.01	0	10	7	0.57
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный	40	2.64	0.48	13.704	66.16	0.08	0.03	0	14	18.8	1.6
Итого за обед		850	29.88	30.22	100.084	820.31743	0.5	0.41	41.34	132.48	128.98	7.34
Итого за день			54.18	48.92	194.084	1471.47486	0.91	0.81	76.01	366.2	235.63	15

4-й день												
№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ,мг			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
К № 19	Сыр порциями	15	4.5	4.5	0	54	0	0.105	0	150	757.5	0.0105
	Каша "Дружба" с маслом	180/5	5.6	7.6	29.5	209	0.1	0.14	0.47	112.38	32.72	0.71
ГК №27	Булочка "Домашняя"	100	7.3	11.7	55.4	358	0.08	0.04	0	15.51	9.72	0.82
К № 28	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.3	37	0	0	1.12	2.73	0.73	0.06
Хлеб пшеничный обогащенный		50	3.8	0.4	24.6	117.55743	0.06	0.01	0	10	7	0.57
Итого за завтрак		550	21.3	24.2	118.8	775.55743	0.24	0.295	1.59	290.62	807.67	2.1705
Обед												
ГК №34	Салат Здоровье	80	1.2	4.1	5.8	64	0.04	0.04	5.39	19.95	18.95	0.66
ГК № 56	Борщ скапустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	1.7	5	11.6	97	0.04	0.04	7.94	28.94	20.97	0.95
ГК №97	Жаркое по-домашнему	140/60	19.3	19.9	18.9	334	0.16	0.18	8.77	23.88	48.35	3.59
ГК №29	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.07	0.21	0.29	14.62	8.5	0.92
Хлеб пшеничный обогащенный		50	3.8	0.4	24.6	117.55743	0.06	0.01	0	10	7	0.57
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный	40	2.64	0.48	13.704	66.16	0.08	0.03	0	14	18.8	1.6
Итого за обед		830	29.14	29.98	105.804	799.71743	0.45	0.51	22.39	111.39	122.57	8.29
Итого за день			50.44	54.18	224.604	1575.27486	0.69	0.805	23.98	402.01	930.24	10.4605

5- й день												
№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ,мг			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
ГК № 15	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.6	3.8	2.9	48	0.02	0.02	4.56	12	9.66	0.45
ГК №113	Плов из отварной говядины	200/50	17.7	16.5	47.9	415	0.07	0.1	0.9	19.64	50.69	2.35
ГК №28	Чай с молоком	150/50	1.4	1.4	11.2	61	0.01	2.06	0.26	53.06	6.09	0.07
Хлеб пшеничный обогащенный		50	3.8	0.4	24.6	117.55743	0.06	0.01	0	10	7	0.57
Итого за завтрак		580	23.5	22.1	86.6	641.55743	0.16	2.19	5.72	94.7	73.44	3.44
Обед												
ГК № 23	Салат из свеклы отварной	80	1.1	6.6	5.3	84	0.01	0.02	1.49	27.69	14.92	0.96
ГК №66	Суп лапша домашняя на мясном бульоне	250	2.6	4.3	11.6	96	0.02	0.03	0.6	11.61	7.18	0.41
19	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10	6	5	111	0.09	0		33	44.06	0.78
ГК №130	Картофель отварной	180/4	3.53	3.9	26.5	159	0.15	0.1	7.29	16.88	37.73	1.48
ГК № 29	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.01	0.01	1.6	6.03	3.13	0.8
Хлеб пшеничный обогащенный		50	3.8	0.4	24.6	117.55743	0.06	0.01	0	10	7	0.57
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный	40	2.64	0.48	13.704	66.16	0.08	0.03	0	14	18.8	1.6
Итого за обед		904	23.87	21.78	103.904	701.71743	0.42	0.2	10.98	119.21	132.82	6.6
Итого за день			47.37	43.88	190.504	1343.27486	0.58	2.39	16.7	213.91	206.26	10.04

6-й день:												
№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ,мг			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Завтрак											
	Сыр порциями	10	3	3	0	36	0	0.07	0	100	505	0.07
ТК № 98	Биточки(котлеты) мясные*	80/30	20.6	14.5	13.9	252	0.07	0.12	0.29	34.65	28.56	1.48
ТК № 211	Макаронные изделия отварные	180/5	6.6	4.7	39.4	230	0.07	0.02	0	11.31	9.07	0.92
ТК №283	Чай с молоком	150/50	1.4	1.4	11.2	61	0.01	2.06	0.26	53.06	6.09	0.07
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3.8	0.4	24.6	117.55743	0.06	0.01	0	10	7	0.57
	Итого за завтрак	555	35.4	24	89.1	696.55743	0.21	2.28	0.55	209.02	555.72	3.11
	Обед											
ТК № 2	Салат из свеклы с яблоками	80	0.7	4	5.9	62	0.01	0.02	3.16	18.32	10.14	1.04
ТК №42 2009	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	6.7	4.2	19.5	144	0.24	0.11	7.1	31.42	38.11	1.9
ТК № 93	Бефстроганов из отварного мяса	60/50	16	12.7	3.2	191	0.03	0.07	0.06	10.18	19.16	2.11
ТК № 17	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10.4	6.8	45.4	288	0.31	0.16	0	16.88	159.54	5.47
ТК № 303	Кисель из плодово- ягодного экстракта	200	0	0	20	76	0	0	0	0.48	0	0.06
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3.8	0.4	24.6	117.55743	0.06	0.01	0	10	7	0.57
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный	40	2.64	0.48	13.704	66.16	0.08	0.03	0	14	18.8	1.6
	Итого за обед	915	40.24	28.58	132.304	944.71743	0.73	0.4	10.32	101.28	252.75	12.75
	Итого за день		75.64	52.58	221.404	1641.27486	0.94	2.68	10.87	310.3	808.47	15.86

7-й день												
№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ,мг			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
	Шанежка с картофелем	90	9.1	4	44.7	210.1	0.4	0.02	0.01	34.4	1.2	0.3
К №19	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4.5	7.2	27.6	194	0.05	0.14	0.48	111.24	25.29	0.39
К № 28	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.3	37	0	0	1.12	2.73	0.73	0.06
Хлеб пшеничный обогащенный		50	3.8	0.4	24.6	117.55743	0.06	0.01	0	10	7	0.57
Итого за завтрак		525	17.5	11.6	106.2	558.65743	0.51	0.17	1.61	158.37	34.22	1.32
Обед												
ГК № 13	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.6	3.8	2.9	48	0.02	0.02	4.56	12	9.66	0.45
ГК № 68	Свекольник на курином бульоне со сметаной	250	6.98	7.65	24.66	195.1	0.05	0.09	0.52	108.4	14.4	0.32
ГК № 133	Плов из птицы	120/60	17.1	21.4	28.4	377	0.05	0.08	0.55	18.39	33.9	1.54
ГК № 294	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.01	0.01	1.6	6.03	3.13	0.8
Хлеб пшеничный обогащенный		50	3.8	0.4	24.6	117.55743	0.06	0.01	0	10	7	0.57
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный	40	2.64	0.48	13.704	66.16	0.08	0.03	0	14	18.8	1.6
Итого за обед		800	31.32	33.83	111.464	871.81743	0.27	0.24	7.23	168.82	86.89	5.28
Итого за день			48.82	45.43	217.664	1430.47486	0.78	0.41	8.84	327.19	121.11	6.6

8-й день:												
№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ,мг			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
	Помидоры свежие	50	0.3	0.1	2.1	9.95	0.03	0.02	12.5	7	10	0.45
ГК № 12	Котлеты из птицы	100/6	15	21.4	15.5	316	0.07	0.11	0.39	22	22.69	1.79
ГК № 13	Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24	166	0.14	0.12	12.45	42.72	34.08	1.24
ГК № 28	Какао с молоком	200	3.3	3.1	13.6	94	0.03	0.13	0.52	110.37	26.97	0.88
Хлеб пшеничный обогащенный		50	3.8	0.4	24.6	117.55743	0.06	0.01	0	10	7	0.57
Итого за завтрак		586	26.1	30.9	79.8	703.50743	0.33	0.39	25.86	192.09	100.74	4.93
Обед												
ГК №42	Винегрет овощной	80	1	1.9	5.7	44	0.03	0.02	4.14	18.59	12.93	0.54
ГК №66	Суп лапша домашняя на мясном бульоне	250	2.6	4.3	11.6	96	0.02	0.03	0.6	11.61	7.18	0.41
ГК № 113	Рагу овощное с мясом	45,5/154,5	14.3	17.3	14	269	0.09	0.13	10.52	34.6	41.35	2.54
ГК № 294	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.01	0.01	1.6	6.03	3.13	0.8
Хлеб пшеничный обогащенный		50	3.8	0.4	24.6	117.55743	0.06	0.01	0	10	7	0.57
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный	40	2.64	0.48	13.704	66.16	0.08	0.03	0	14	18.8	1.6
Итого за обед		820	24.54	24.48	86.804	660.71743	0.29	0.23	16.86	94.83	90.39	6.46
Итого за день			50.64	55.38	166.604	1364.22486	0.62	0.62	42.72	286.92	191.13	11.39

9-й день:												
№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ,мг			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
	Сыр порциями	10	3	3	0	36	0	0.07	0	100	505	0.07
К 3 218	Омлет натуральный	120/5	11.7	18.1	2.1	218	0.05	0.36	0.17	80.02	13.44	2
К № 28	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.3	37	0	0	1.12	2.73	0.73	0.06
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3.8	0.4	24.6	117.55743	0.06	0.01	0	10	7	0.57
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	71	0.05	0.03	15	24	13.5	3.3
Итого за завтрак		535	19.2	22.1	50.7	479.55743	0.16	0.47	16.29	216.75	539.67	6
Обед												
ТК № 40	Салат Степной	80	1.2	2.8	5.9	53	0.05	0.03	2.29	14.31	14.53	0.45
№ 54	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	2.1	5.2	15.4	119	0.08	0.05	6.7	15.05	22.5	0.84
ТК №97	Жаркое по-домашнему	170/80	25.4	25.8	23	429	0.19	0.23	10.65	29.97	61.07	4.65
№ 292	Компот из кураги	200	1.3	0.1	32.4	130	0.02	0.05	0.4	39.4	24.94	0.84
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3.8	0.4	24.6	117.55743	0.06	0.01	0	10	7	0.57
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный	40	2.64	0.48	13.704	66.16	0.08	0.03	0	14	18.8	1.6
Итого за обед		880	36.44	34.78	115.004	914.71743	0.48	0.4	20.04	556.23	1228.18	8.95
Итого за день			55.64	56.88	165.704	1394.27486	0.64	0.87	36.33	772.98	1767.85	14.95

10 -й день:												
№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ,мг			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
ГК № 18	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7.2	7.2	36.8	242	0.14	0.16	0.44	116.39	36.4	2.11
ГК № 26	Плюшка Новомосковская	100	7.8	5.8	21	291	0.09	0.04	0.04	23.69	11.1	0.84
ГК №28	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	0	0	0	0.26	0	0.03
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3.8	0.4	24.6	117.55743	0.06	0.01	0	10	7	0.57
	Йогурт	100	2.5	1.2	7.6	51.2	0.03	0.15	0.6	124	0	0.1
Итого за завтрак		635	21.4	14.6	99.1	736.75743	0.32	0.36	1.08	274.34	54.5	3.65
Обед												
ГК № 23	Салат из свеклы отварной	80	1.1	6.6	5.3	84	0.01	0.02	1.49	27.69	14.92	0.96
ГК №53	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1.7	5.6	8.4	91	0.05	0.04	12	31.82	19.09	0.7
ГК № 80	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	150	23.2	11.6	4.7	216	0.21	0.17	2.53	30.19	41.66	0.97
ГК №17	Рис отварной	180/5	4.3	4.7	44.1	240	0.04	0.03	0	5.48	29.94	0.62
ГК № 29	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.01	0.01	1.6	6.03	3.13	0.8
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3.8	0.4	24.6	117.55743	0.06	0.01	0	10	7	0.57
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный	40	2.64	0.48	13.704	66.16	0.08	0.03	0	14	18.8	1.6
Итого за обед		965	36.94	29.48	118.004	882.71743	0.46	0.31	17.62	125.21	134.54	6.22
Итого за день			58.34	44.08	217.104	1619.47486	0.78	0.67	18.7	399.55	189.04	9.87
Итого за период			577.93	529.97	2028.14	15243.5986	7.221	12.667	258.03	3834.88	5303.72	114.9615
Среднее значение за период			46	48	201	1411						
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			125.63696	110.41042	100.90249	108.03401						