

"Согласовано"

Заместитель начальника
территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по РТ в Актанышском,
Тукаевском, Муслумовском,
Мензелинском районе _____
Хафизова Л.М. " " _____
_____ 2021

Утверждено
"Миньярская СОШ" _____
МБОУ _____
"Миньяр" 2021г. СОШ _____
Исхаков И.Х.



**Примерное 12 дневное меню
на весенний период**

2020 - 2021 учебный год для сельских общеобразовательных школ района (12 лет и старше)

№ по сб. рец.	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена старшие кл.
			Белки	Жиры	Гликоиды		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	1 день														
	Завтрак														
173	Каша вязкая пшеничная молочная со сливочным маслом	200/7	5,6	7,6	0,5	154,9	0,11	0,6	18,6	0,0	0,0	2,2	14,8	2,16	8,00
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	12,0	8,0	6,0	0,80	0,84
	Хлеб пшеничный	60	5,2	0,4	36,6	170,6	0,06	0,00	0,00	0,50	22,2	39,0	8,4	0,27	5,35
			11,0	8,0	51,1	381,5	0,17	0,6	18,6	0,5	34,2	49,2	29,2	3,2	14,19
	2 завтрак														
679	каша вязкая (гречневая)	7\200	5,7	6,4	30,7	202,8	0,00	0,02	0,0	0,7	39,6	28,8	20,60	1,20	6,39
608	котлеты из говядины запеченные с соусом	100/50	20,21	9,85	7,95	201,30	0,09	0,31	0,60	0,91	17,29	31,00	30,80	2,28	24,03
43	Морковь отварн	60	1,4	5,2	6,8	26,4	0,00	0,03	4,20	0,69	96,6	43,9	6,20	0,35	3,01
868	Компот из сухофруктов с вит "С"	200/060	0,6	0,0	27,9	113,8	0,10	0,2	0,0	0,0	79,0	0,0	0,1	0,14	2,72
	Хлеб пшеничный	60	5,2	0,4	36,6	170,6	0,06	0,00	0,00	0,50	22,2	39,0	8,4	0,27	5,35
	печенье	50	2,6	3,3	27,3	149,2	0,04	0,04	0,00	0,00	6,8			0,49	3,90
			35,7	25,1	137,2	864,0	0,29	0,6	4,8	2,8	261,5	142,7	66,1	4,7	45,4
	Итого:		46,7	33,2	188,3	1245,5	0,46	1,2	23,4	3,3	295,7	191,9	95,3	8,0	59,59
	2 день														
	Завтрак														
168	Каша молочная рисовая с сливочным маслом	200/10	5,8	8,8	29,3	229,7	0,05	1,1	0,1	1,4	174,6	118,2	18,8	0,60	9,26

	Завтрак																
168	Каша молочная рисовая с сливочным маслом	200/10	5,8	8,8	29,3		229,7	0,05	1,1	0,1	1,4		174,6	118,2	18,8	0,60	9,26
382	какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5		190,0	0,04	0,00	0,02	0,56		122,0	106,4	15,8	0,39	4,78
	Хлеб пшеничный	60	5,2	0,4	36,6		170,6	0,06	0,00	0,00	0,50		22,2	39,0	8,4	0,27	2,15
			15,9	14,2	98,4		590,3	0,15	1,1	0,1	2,5		144,2	263,6	43,0	1,3	16,19
	2 завтрак																
436	жаркое по домашнему	200/50	27,5	7,5	22,0		265,0	0,21	8,97	24,00	0,00		31,1	337,0	65,7	4,03	42,4
45	Капуста тушеная	100/10	1,4	11,0	6,8		213,5	0,03	58,00	0,0	2,8		23,6	28,5	3,70	0,76	1,76
591	Кисель фруктовый с вит "С"	200\10	0,0	0,0	30,6		118,0	0,00	60,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	0,30	1,4
	Хлеб пшеничный	60	5,2	0,4	36,6		170,6	0,06	0,00	0,00	0,50		22,2	39,0	8,4	0,27	5,35
			34,1	18,9	96,0		751,6	0,30	127,0	24,0	3,3		76,9	404,5	77,8	5,4	50,91
	Итого:		50,0	33,1	194,4		1341,9	0,45	128,1	24,1	5,8		221,1	668,1	120,8	6,6	67,1
	3 день	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	1 Завтрак																
679	Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом	200/10	8,8	7,6	50,5		306,0	0,22	0,1	0,0	2,9		2,1	0,1	0,3	1,25	8,51
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0		56,0	0,00	0,00	0,00	0,00		12,0	8,0	6,0	0,80	0,84

	Хлеб пшеничный	60	5,2	0,4	36,6		170,6	0,06	0,00	0,00	0,50		22,2	39,0	8,4	0,27	5,35
			14,2	8,0	101,1		532,6	0,28	0,10	0,00	3,40		36,3	47,1	14,7	2,3	14,7
	2 завтрак																
38	Салат из свеклы отварная	100	0,9	3,7	5,0		56,3	0,01	5,7	0,1	1,7		125,2	150,0	23,8	0,67	1,08
59 1	гуляш из говядины	100/75	23,8	19,5	5,7		203,0	0,21	1,5	0,0	0,0		29,4	25,0	31,4	2,80	35,60
41 7	Макароны отварные со сливочным маслом	7/200	7,4	6,0	35,3		224,6	0,08	1,8	0,0	0,2		177,8	210,1	24,5	1,56	5,00
94 3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0		56,0	0,00	0,0	0,0	0,0		12,0	8,0	6,0	0,80	2,72
	Хлеб пшеничный	60	5,2	0,4	36,6		170,6	0,06	0,00	0,00	0,50		22,2	39,0	8,4	0,27	5,35
			37,5	29,6	96,6		710,5	0,36	9,0	0,1	2,4		366,6	432,1	94,1	6,1	49,8
	Итого:		51,7	37,6	197,7		1243,1	0,64	9,1	0,1	5,8		402,9	479,2	108,8	8,4	64,5
	4 день	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1 Завтрак																
25 7	Каша молочная перловая с сливочным маслом	200/10	7,4	11,9	10,0		303,0	0,12	6,6	0,1	0,0		23,8	54,4	7,0	0,80	9,26
94 3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0		56,0	0,00	0,00	0,00	0,00		12,0	8,0	6,0	0,80	0,84
	Хлеб пшеничный	60	5,2	0,4	36,6		170,6	0,06	0,00	0,00	0,50		22,2	39,0	8,4	0,27	5,35
			12,8	12,3	60,6		529,6	0,18	6,62	0,10	0,50		58,0	101,4	21,4	1,9	15,5

	2 завтрак																
69 4	Картофельное пюре с сливочным маслом	7/200	4,1	6,4	27,3		183,0	0,1 8	24,2 2	0,04	0,6 0		27,1	52,2	24,7	1,2 0	6,26
24 5	рыба припущенная с соусом	100\75	14,3	10,6	8,0		140,0	0,0 5	0,00	7,70	2,5 2		122,2	118,3	27,4	0,9 0	11,33
86 8	Компот из сухофруктов с вит "С"	200/06 0	0,6	0,0	27,9		113,8	0,1 0	0,2	0,0	0,0		79,0	0,0	0,1	0,1 4	2,72
43	Винегрет овощной	100	1,4	5,2	6,8		127,7	0,0 0	0,03	4,20	0,6 9		96,6	43,9	6,20	0,3 5	3,01
	Хлеб пшеничный	60	5,2	0,4	36,6		170,6	0,0 6	0,00	0,00	0,5 0		22,2	39,0	8,4	0,2 7	5,35
			7,2	5,6	71,3		412,1	0,1 6	0,2	4,2	1,2		197,8	82,9	14,7	0,8	28,7
	Итого:		20,0	17,9	131,9		941,7	0,3 4	6,9	4,3	1,7		255,8	184,3	36,1	2,6	44,1
	5 день	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1 Завтрак	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16 8	Каша вязкая манная молочная со сливочным маслом	200/7	4,8	8,2	30,4		220,0	0,0 3	0,00	0,08	0,0 0		94,8	64,7	23,3	1,3 0	8,57
94 3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0		56,0	0,0 0	0,00	0,00	0,0 0		12,0	8,0	6,0	0,8 0	0,84
	Хлеб пшеничный	60	5,2	0,4	36,6		170,6	0,0 6	0,00	0,00	0,5 0		22,2	39,0	8,4	0,2 7	5,35
			10,2	8,6	81,0		446,6	0,0 9	0,0	0,1	0,5		34,2	47,0	14,4	1,1	14,8
	2 Завтрак																
26 5	Плов из говядины	275	49,9	19,8	55,6		482,6	0,0 0	1,0	0,1	1,1		165,3	252,1	14,4	1,8 8	42,40
38	Морковь отварн	60	1,1	0,2	8,6		26,4	0,0	6,30	0,00	1,8		38,4	39,5	27,7	1,4	1,08

								5			0					4	
38 2	какао с молоком	20/200	4,9	5,0	32,5		190,0	0,0 4	0,00	0,02	0,5 6		122,0	106,4	15,8	0,3 9	4,78
	Хлеб пшеничный	60	5,2	0,4	36,6		170,6	0,0 6	0,00	0,00	0,5 0		22,2	39,0	8,4	0,2 7	5,35
			61,1	25,4	133,3		869,6	0,1 5	7,3	0,1	4,0		347,9	437,0	66,3	4,0	53,6
	Итого:		71,3	34,0	214,3		1316,2	0,2 4	7,3	0,2	4,5		382,1	484,0	80,7	5,1	68,4
	6 день	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1 Завтрак																
20 6	Суп картофельный с бобовыми	20/250	12,5	7,0	27,1		345,8	0,2 6	22,0 0	0,50	2,3 0		60,9	0,2	0,1	1,2 5	11,8
33 6	Капуста тушеная	100	1,4	5,2	6,8		66,0	0,0 0	0,03	4,20	0,6 9		96,6	43,9	6,20	0,3 5	3,01
94 3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0		56,0	0,0 0	0,00	0,00	0,0 0		12,0	8,0	6,0	0,8 0	0,84
	печенье	50	10,3	5,8	33,0		235,0	0,0 0	0,00	0,00	0,0 0		0,0	0,0	0,0	0,0 0	3,80
	Хлеб пшеничный	60	5,2	0,4	36,6		170,6	0,0 6	0,00	0,00	0,5 0		22,2	39,0	8,4	0,2 7	5,35
	итого		17,1	11,4	90,4		527,6	0,0 6	0,0	4,2	1,2		130,8	90,9	20,6	1,4	24,8
	2-ая неделя																
	1 день	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1 Завтрак																
25 7	Каша молочная перловая с сливочным маслом	200/10	7,4	11,9	10,0		303,0	0,1 2	6,6	0,1	0,0		23,8	54,4	7,0	0,8 0	9,26
	Яблоко свеж	100	0,4	0,0	44,8		191,2	0,0 4	10,0 0	0,00	0,2 0		34,0	11,0	13,0	0,3 0	8,90
94 3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0		56,0	0,0 0	0,00	0,00	0,0 0		12,0	8,0	6,0	0,8 0	0,84

19 7	Рассольник Петербургский с карт.с мас	20/250	24,8	7,2	15,9		138,5		0,0 9	16,7	20,0	0,0		25,5	74,6	26,2	1,0 1	11,93
33	Салат из свеклы отварная	100	0,9	3,7	5,0		56,3		0,0 1	5,70	0,05	1,7 0		125,2	150,0	23,8	0,6 7	8,90
24 7	Кисель фруктовый с вит "С"	200\10	0,0	0,0	30,6		118,0		0,0 0	60,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	0,3 0	1,4
	Хлеб пшеничный	60	5,2	0,4	36,6		170,6		0,0 6	0,00	0,00	0,5 0		22,2	39,0	8,4	0,2 7	5,35
			30,9	11,3	88,1		483,4		0,1 6	82,4	20,1	2,2		172,9	263,6	58,4	2,3	27,6
	Итого:		41,1	19,9	169,1		930,0		0,2 5	82,4	20,1	2,7		301,8	375,3	96,1	4,6	42,3
	3 день	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1 Завтрак	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16 8	Каша рисовая с маслом	7\200	7,3	10,8	73,3		302,5		0,0 4	0,02	1,40	0,9 0		99,7	118,2	18,8	0,6 0	4,94
94 3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0		56,0		0,0 0	0,00	0,00	0,0 0		12,0	8,0	6,0	0,8 0	0,84
	Хлеб пшеничный	60	5,2	0,4	36,6		170,6		0,0 6	0,00	0,00	0,5 0		22,2	39,0	8,4	0,2 7	2,15
			12,7	11,2	123,9		529,1		0,1 0	0,0	1,4	1,4		133,9	165,2	33,2	1,7	7,9
	2 Завтрак																	
59 1	гуляш из говядины	100/75	23,8	19,5	5,7		203,0		0,2 1	1,5	0,0	0,0		29,4	25,0	31,4	2,8 0	35,60
16 8	Картофельное пюре с сливочным маслом	7/200	4,1	6,4	27,3		183,0		0,1 8	24,2	0,0	0,6		27,1	52,2	24,7	1,2 0	8,51
43	Капуста тушеная	100/10	1,4	5,2	6,8		213,5		0,0 0	0,03	4,20	0,6 9		96,6	43,9	6,20	0,3 5	3,01
38	какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5		190,0		0,0	0,00	0,02	0,5		122,0	106,4	15,8	0,3	4,78

2							4			6					9		
	Хлеб пшеничный	60	5,2	0,4	36,6		170,6	0,06	0,00	0,00	0,50		22,2	39,0	8,4	0,27	5,35
			39,4	36,5	108,9		960,1	0,49	25,8	4,3	2,4		297,3	266,5	86,5	5,0	57,3
	Итого:		52,1	47,8	232,9		1489,2	0,59	25,8	5,7	3,8		431,2	431,7	119,7	6,7	65,2
	4день	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1 Завтрак	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
679	Каша ячневая рассыпчатая с сливочным маслом	200/10	6,4	5,7	41,1		249,4	0,20	0,0	0,1	0,1		174,0	112,3	14,1	2,05	8,44
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0		56,0	0,00	0,00	0,00	0,00		12,0	8,0	6,0	0,80	0,84
	Хлеб пшеничный	60	5,2	0,4	36,6		170,6	0,06	0,00	0,00	0,50		22,2	39,0	8,4	0,27	5,35
	итого		11,8	6,1	91,7		476,0	0,26	0,0	0,1	0,6		208,2	159,3	28,5	3,1	14,6
	2 Завтрак																
243	Сосиски отварные с соусом	100	10,4	20,0	21,2		224,0	0,04	0,0	0,0	0,0		30,0	0,0	0,0	0,00	
417	Макаронны отварные со сливочным маслом	7/200	7,4	6,0	35,3		224,6	0,08	1,8	0,0	0,2		177,8	210,1	24,5	1,56	42,40
38	Морковь варен порц	60	1,1	0,2	8,6		26,4	0,05	6,3	0,0	1,8		38,4	39,5	27,7	1,44	2,64
588	Компот из сухофруктов с вит "С"	200/060	0,6	0,0	27,9		113,8	0,10	0,2	0,0	0,0		79,0	0,0	0,1	0,14	2,72
	Хлеб пшеничный	60	5,2	0,4	36,6		170,6	0,06	0,00	0,00	0,50		22,2	39,0	8,4	0,27	5,35

			24,6	26,6	129,6		773,4		0,3 3	8,3	0,0	2,5		347,4	288,6	60,7	3,4	53,1
	Итого:		36,4	32,7	221,3		1249,4		0,5 9	8,3	0,1	3,1		555,6	447,9	89,2	6,5	67,7
	5 день	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	1 Завтрак																	
67 9	Каша вязкая пшеничная молочная со сливочным маслом	200/10	5,6	7,6	0,5		154,9		0,1 1	0,6	18,6	0,0		0,0	2,2	14,8	2,1 6	8
94 3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0		56,0		0,0 0	0,00	0,00	0,0 0		12,0	8,0	6,0	0,8 0	0,84
	Хлеб пшеничный	60	5,2	0,4	36,6		170,6		0,0 6	0,00	0,00	0,5 0		22,2	39,0	8,4	0,2 7	5,35
			11,0	8,0	51,1		381,5		0,1 7	0,64	18,6 0	0,5 0		34,2	49,2	29,2	3,2	14,2
	2 Завтрак																	
24 5	Рыба припущенная	100\75	14,3	10,6	8,0		140,0		0,0 5	0,00	7,70	2,5 2		122,2	118,3	27,4	0,9 0	11,33
16 8	Каша вязкая гречневая со сливочном маслом	200/10	6,2	5,3	32,8		203,0		0,1 5	0,10	0,20	0,0 0	39, ,	39,6	28,8	20,6	1,2 0	6,26
33	Свекла вареная порционная	100	0,9	3,7	5,0		49,9		0,0 1	5,70	0,05	1,7 0		125,2	150,0	23,8	0,6 7	1,08
94 3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0		56,0		0,0 0	0,00	0,00	0,0 0		12,0	8,0	6,0	0,8 0	0,84
	Хлеб пшеничный	60	5,2	0,4	36,6		170,6		0,0 6	0,00	0,00	0,5 0		22,2	39,0	8,4	0,2 7	5,35
			26,8	20,0	96,4		619,5		0,2 7	5,8	8,0	4,7		321,2	344,1	86,2	3,8	24,9
	Итого:		37,8	28,0	147,5		1001,0		0,4	6,4	26,6	5,2		355,4	393,3	115,4	7,1	39,1

								4										
	6 день	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1 Завтрак																	
	Булочка	50	4,0	4,0	31,0	161,0	0,0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		3,65	
26 5	Плов из говядины	275	49,9	19,8	55,6	482,6	0,0 0	1,0	0,1	1,1		165,3	252,1	14,4	1,8 8	21,14		
33 6	Винегрет овощной	100	1,4	5,2	6,8	127,7	0,0 0	0,0	4,2	0,7		96,6	43,9	6,2	0,3 5	3,01		
59 1	Кисель фруктовый с вит "С"	200\10	0,0	0,0	30,6	118,0	0,0 0	60,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	0,3 0	1,4		
	Хлеб пшеничный	60	5,2	0,4	36,6	170,6	0,0 6	0,00	0,00	0,5 0		22,2	39,0	8,4	0,2 7	5,35		
			60,5	29,4	160,6	1059,9	0,0 6	61,0	4,3	2,3		284,1	335,0	29,0	2,8	34,6		
	Итого за 12 дней		524,0	351,9	2155,9	13649,9	4,7	405,1	113,8	44,2		3866,4	4266,8	1002,7	65,8	634,8		
	Средняя величина за 12 дней		43,67	29,33	179,66	1137,49	0,39	33,76	9,48	3,68		322,20	355,56	83,56	5,48	52,90		