



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "Аксубаевская
 СОШ №2" Аксубаевского
 муниципального района
 Туктарова Э.Ф./
 24 "августа" 2022 г.

Двенадцатидневное примерное меню
 МБОУ "Аксубаевская СОШ №2" Аксубаевского муниципального района РТ

№ тех. карты	1 день	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
	Завтрак					
171	Каша пшеничная	100/5	7	8	44	280
516	Кисель+ С витаминизация	200	1,4	0	29	122
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2		19	84
	Обед					
171	Каша гречневая рассып.	170	7	8	44	280
286	тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11.71	171.0
52	Салат из отвар.свеклы	60	1	3	5	51
349	Компот из с/ф+ С витаминиз	200	1		21	79
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2		19	84
	ВСЕГО		20	19	178.71	980
	2 день					
	Завтрак					
215	Яйцо варенное	40	4	4		56
377	Чай с сахаром	200			15	57
	Обед					
94	Суп молочный с крупой рисовой	250	6,03	1.28	21.04	165.80
406,01	Слойка из дрожжевого теста	65	4	4	31	161
516	Кисель+ С витаминизация	200	1,4	0	29	122
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2		19	84
	ВСЕГО		13,43	5,28	100.04	677
	3 день					
	Завтрак					
171	Каша пшеничная	100/5	7	8	44	280
349	Компот из с/ф+ С витаминизация	200	1		21	79
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2		19	84
	Обед					
309	Макаронны отварные	100/5	3	3	23	123
229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	18	6	5	117
377	Чай с сахаром	200			15	57
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2		19	84
	ВСЕГО		205	17	148.01	768.5
	4 день					
	Завтрак					
171	Каша ячневая	100/5	7	8	44	280
382	Какао с молоком	200	3	3	21	120
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2		19	84

	Обед					
102	Суп картофельный с бобовыми на м/б	250	5	5	23	180
349	Компот из с/ф+ С витаминизация	200	1		21	79
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2		19	84
	ВСЕГО		20	16	147	821.38
	5 день					
	Завтрак					
171	Каша гречневая рассып.	100/5	7	8	44	280
377	Чай с сахаром	200			15	57
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2		19	421
	Обед					
128	Картофельное пюре	100/5	2	6	15	123
608	Биточки мясные	50	7.78	5.78	7.85	114.38
139	Тушеная капуста	100	2	3	10	80
377	Чай с сахаром	200			15	15
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2		19	84
	ВСЕГО		13.78	14.78	66.85	416.38
	6 день					
	Завтрак					
406	Выпечка	65	4	4	31	151
377	Чай с сахаром	200			15	57
	ВСЕГО		4	4	46	208
	7 день					
	Завтрак					
309	Макароны отварные	100/5	3	3	23	123
377	Чай с сахаром	200			15	57
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2	-	19	84
	Обед					
174.01	Каша рисовая молочная	200	7,00	8	44,00	280
406,04	Пирожки с повидлом	65	4	4	31	161
382	Какао с молоком	200	3	3	21	120
901,902	Хлеб	40	2		19	84
	ВСЕГО		16	15	115	909
	8 день					
	Завтрак					
209	Яйцо варенное	40	4	4		56
377	Чай с сахаром	200			15	57
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2		19	84
	Обед					
102	Суп картофельный с бобовыми на м/б	250	5	5	23	180
349	Компот из с/ф+ С витаминизация	200	1		21	79
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2	-	19	84
	ВСЕГО		14	9	97	540
	9 день					
	Завтрак					
171	Каша гречневая рассып.	100/5	7	8	44	280
377	Чай с сахаром	200			15	57
901,902	Хлеб	40	2		19	84
	Обед					
171	Каша пшенная	170	2	2	20	101

286	Тефтели мясные	60/60	8.87	9.83	11.71	171.0
349	Компот из с/ф+ С витаминизация	200	1		21	79
52	Салат из отвар.свеклы	60	1	3	5	51
901,902	Хлеб пш.рж	40	2		19	84
	ВСЕГО		15	13	143	736
	10 день					
	Завтрак					
171	Каша рисовая	150	7	8	44	280
377	Чай с сахаром	200			15	57
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2		19	84
	Обед					
103	Суп картофельный с макаронными из на к/б	250	2	4	2	113
406	Выпечка	90	4	4	31	161
516	Кисель+ С витаминизация	200	1,4	0	29	122
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2		19	84
	ВСЕГО		9.4	8	81	480
	11 день					
	Завтрак					
171	Каша пшеничная	100/5	7	8	44	280
349	Компот из с/ф+ С витаминизация	200	1		21	79
901,902	Хлеб	40	2		19	84
	Обед					
171	Каша перловая	100/5	7	8	44	280
260	Гуляш говяжий	50	6	7	15	168,45
377	Чай с сахаром	200			15	57
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2		19	84
	ВСЕГО		25	23	177	1032,45
	12 день					
406	Выпечка	65	4	4	31	161
377	Чай с сахаром	200			15	57
	ВСЕГО	265	4	4	46	218

Сменные блюда

		б	ж	у	ккл	гр.
Рыбные котлеты	№255	50	11,175	1,555	2,98	68,315
Суп Борщ из св.капусты	№81	1	3	11	118	250
Рассольник Ленинградский	№96	2	4	19	117	250
Гороховое пюре	199	100/5	8	5	28	195
Коржики молочные	№ 266	3,35	5,5	30,8	185,5	55

улучки домашние	№ 261	3,5	5,9	26,7	174	50
Ватрушка с повидлом	№ 458	2,79	1,86	27,58	138,75	70
Каша рисовая рассыпчатая	№ 171	7	8	44	280	150
Каша рисовая молочная	№174.01	7	12	53	280	200
Каша манная молочная	№ 390	6,24	6,1	19,7	158,64	200
Чай с молоком	№ 378	1	1	17	83	200
Треугольник	№ 178	9,18	8,35	21,35	198,82	100
Пирожки с фаршем и рисом	№ 406/02	4	4	31	161	65
Рагу из овощей	№143	2	9	10	117	100
Капуста тушеная	№139	2	3	10	80	100
Борщ	№81	1	3	11	118	250
Мясо отварное	№241	13		12	179	80
Омлет паровой	№215	6	11	2	117	55
Яйцо вареное	№209	4	4		56	40
Яблоко	№903			14	59	140
Апельсин	№907	1		13	57	160
Каша рассыпчатая рисовая	№171	7	8	7	280	170
Суп картофельный на мясном бульоне	№130	1,9	2,93	7,35	68,32	100