

Утверждаю
Директор МБОУ «Кривоозерская СОШ им.Г.Г. Романова»
Аксубаевского муниципального района РТ
Н.Г. Купцова
20 23 г.



**Двенадцатидневное примерное меню для обучающихся
5-11 классов
МБОУ «Кривоозерская СОШ им. Г.Г.Романова»
Аксубаевского муниципального района РТ на
весенний период
на 2022-2023 учебный год**

№ тех. карты	1 день	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
	Завтрак					
301	Каша пшеничная мол.с/м	100/5	4,4	292	23,51	142,47
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
901	Хлеб пшеничный	40	2	-	19	84
	Обед					
309	Макароны отварные	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45
260	Гуляш говяжий	50/50	6	7	1,5	164,5
52	Салат из отварной свеклы с маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34
349	Компот из с/ф+ С витаминизация	200	1	-	21	79
901	Хлеб пшеничный	60	3,5	-	33	104
	ВСЕГО	250/590	23,12	305,52	142,96	810,42
	2 день					
	Завтрак					
152	вафли	30	2,92	3,33	77,5	354,17
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Обед					
102	Суп гороховый на м/к б	250	5	5	23	180
406	Пирожки с повидлом	50/15	4	4	31	161
901	Хлеб пшеничный	60	3,5	-	33	104
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	ВСЕГО	350/500	16,3	15,33	198,4	908,12
	3 день					
	Завтрак					

185	Каша пшенная мол. с/м	100/5	7,44	8,8	35,2	249,6	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
901	Хлеб пшеничный	40	2	-	19	84	
	Обед						
128	Картофельное пюре	150/5	3,06	4,8	20,45	137,25	
52	Рыба туш.в том.с овощами	100	18	6	5	161	
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,7	3,05	8,38	63	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
901	Хлеб пшеничный	60	3,5	-	33	104	
	ВСЕГО	250/600	35,26	23,25	145,67	848,19	
	4 день						
	Завтрак						
209	Яйцо варенное	40	4	4	-	56	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
901	Хлеб пшеничный	40	2	-	19	84	
	Обед						
171	рис отварной	150	100/5	7	8	44	280
260	Гуляш говяжий	50	6	7	15	168,45	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
52	Салат из отварной свеклы с маслом	60	0,86	3.65	5.02	56.34	
901	Хлеб пшеничный	60	3,5	-	33	104	
	ВСЕГО	100/570	22,695	19,265	109,525	670,16	
	5 день						
	Завтрак						
309	Макароны отварные	100/5	3	3	23	123	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
901	Хлеб пшеничный	40	2	-	19	84	

	Обед					
81	Борщ на м/к бульоне	250	1	3	11	118
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
769	Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197
901	Хлеб пшеничный	60	3,5	-	33	104
	ВСЕГО	250/535	13,65	12,6	144,45	682
	6 день					
	Обед					
679	Каша гречневая рассып.	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45
608	Котлета говяжья	50	7,78	5,78	7,85	114,38
66	Салат из отварной моркови с изюмом	60	0,7	3,05	8,38	63
516	Кисель+ С витаминизация	200	-	-	22	81
901	Хлеб пшеничная	60	3,5	-	33	104
	ВСЕГО	150/295	14,96	17,56	98,69	525,45
	7 день					
	Завтрак					
152	вафли	30	2,92	3,33	77,5	354,17
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Обед					
80	Суп гречневый на м/к бул	250	4,7	4,63	19,32	134,29
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
52	Салат из отвар. свеклы	60	0,86	3,65	6	56,34
901	Хлеб пшеничный	60	3,5	-	33	104
	ВСЕГО	200/610	12,38	11,61	163,82	704,8
	8 день					

	Завтрак					
185	Каша пшенная мол. с/м	100/5	7,44	8,8	35,2	249,6
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
901	Хлеб пшеничный	40	2	-	19	84
	Обед					
315	Гороховое пюре с/м	100/5	9,64	8,9	24,94	225,4
229	Рыба туш. в том.с овощами	100	18	6	5	161
21	салат луковый	30	0,38	2,97	2,46	38,04
349	Компот из с/ф+ С витаминизация	200	1	0	21	79
901	Хлеб пшеничный	60	3,5	-	33	104
	ВСЕГО	300/570	42,26	26,7	108,795	983,95
	9 день					
	Завтрак					
168	каша мол. кукурузная	100/5	4,67	4,86	20,94	146
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
901	Хлеб пшеничный	40	2	-	19	84
	Обед					
601	Плов из говядины	150/25	12,89	11,72	31,68	286,2
114	Салат луковый с зеленым горошком	60	1,18	3,81	2,93	50,25
516	Кисель+ С витаминизация	200	-	-	22	81
901	Хлеб пшеничный	60	3,5	-	33	104
	ВСЕГО	200/585	21,78	14,56	140,23	707,88
	10 день					
	Завтрак					
301	Каша пшеничная мол.с/м	100/5	4,4	2,92	23,51	142,47
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
901	Хлеб пшеничный	40	2	-	19	84

	Обед					
187	Щи из св. капусты на к/б	150/250	1	3	7	70
406	Пирожок с повидлом	50/15	4	4	31	161
66	Салат из отварной моркови с изюмом	60	0,7	3,05	8,38	63
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
901	Хлеб пшеничный	60	3,5	-	33	104
	ВСЕГО	250/820	16,16	13,57	146,53	673,81
	11 день					
	Завтрак					
679	Каша гречневая с /м	100/5	4,97	3,74	23,89	153,63
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
901	Хлеб пшеничный	40	2	-	19	84
	Обед					
17	Картошка туш. с мясом	200	17,7	15,80	11,3	258,4
52	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
349	Компот из с/ф+ С витаминизация	200	1	0	21	79
901	Хлеб пшеничный	60	3,5	-	33	104
	ВСЕГО	200/650	30,23	23,19	127,21	763,37
	12 день					
96	суп рисовый	250	1,98	2,74	14,58	90,75
769	Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197
901	Хлеб пшеничный	60	3,5	-	33	104
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	ВСЕГО	200/255	9,43	9,34	92,03	419,75

Сменные блюда

		белки	жиры	углеводы	ккл	выход
№ 96	Рассольник Ленинградский	2	4	19	117	250
№ 101	Суп рисовый на м/б	2	2	20	101	250
№ 120	Сум молочный макар.изд.	5	5	21	153	250
№ 130	Суп с макар.изд.на м/б	2	2	23	549	250
№ 904	Печенье	2	2	22	112	30
№ 903	Яблоко	1	0	72	140	250
№ 96	Суп перловый	2	1,925	14,15	85	250
№ 171	Каша рисовая рассыпчатая	7	8	44	280	150
№ 168	Каша молочная Дружба	4,66	5,79	20,79	150,75	150
№ 174.01	Каша рисовая молочная	7	12	53	280	200
№ 143	Рагу из овощей	18	4	20	234	200
№ 2	Бутерброд с повидлом	2,49	3,63	27,56	156	20.окт
№10	салат луковый с зел.горошком	1,57	5,08	3,9	67	60
№67	Винегрет	8	7	1	111	100
№45	салат с отв.свеклой и зел.горошком	1,46	5,74	5,3	76,78	100
№20	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,382	6,049	1,037	60
№ 1	Бутерброд с маслом	3,12	7,57	19,57	161,3	20/10

