

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального Отдела
управления Роспотребнадзора по РТ в
Нурлатском, Аксубаевском, Алькеевском,
Черемшанском районах

А.Н. Трифонова

" 01 " 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Кривоозерская
СОШ им.Г.Г. Романова"

Аксубаевского муниципального
района

Воронина Н.Г.

" 01 " 2019 г.

Двенадцатидневное примерное меню для школьной столовой МБОУ "Кривоозерская СОШ им.Г.Г.Романова" Аксубаевского муниципального района РТ до 01.03.2019 года

№ тех. карты	1 день	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
	Завтрак					
301	Каша пшеничная	100/5	4,4	292	23,51	142,47
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2	-	19	84
	Обед					
309	Макароны отварные	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45
260	Гуляш говяжий	50	6	7	1,5	164,5
45	Салат овощной	50	0,5	2	4,5	40
349	Компот из с/ф+ С витаминиз	200	1	-	21	79
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2	-	19	84
	ВСЕГО	250/590	21,62	305,52	128,96	790,42
	2 день					
	Завтрак					
171	Каша ячневая	100/5	3,19	2,84	20,55	124,68
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2	-	19	84
	Обед					
102	Суп гороховый на м/к бульо	250	5	5	23	180
406	Выпечка	50/15	4	4	31	161
59	Салат из моркови	50	0,48	3	5,9	52,95
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2	-	19	84
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	ВСЕГО	350/500	17,07	14,84	146,45	742,63
	3 день					
	Завтрак					
185	Каша пшеничная молочная	100/5	7,44	8,8	35,2	249,6
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2	-	19	84
	Обед					
128	Картофельное пюре	150/5	3,06	4,8	20,45	137,25
608	Котлеты говяжьи	50	7,78	5,78	7,85	114,38
52	Салат из отвар.свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2	-	19	84
	ВСЕГО	250/600	23,54	23,03	134,52	781,57
	4 день					
	Завтрак					
209	Яйцо варенное	100/40	4	4	-	56
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2	-	19	84

	Обед					
158	Каша перловая	100/5	4,11	4,7	25,88	164,7
260	Гуляш говяжий	50	6	7	15	168,45
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
45	Салат овощной	50	0,5	2	4,5	40
901,902	Хлеб	40	2	-	19	84
	ВСЕГО	100/570	22,695	19,265	109,525	670,16
	5 день					
	Завтрак					
309	Макаронь отварные	100/5	3	3	23	123
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
901,902	Хлеб пшен., ржан.	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
406	Выпечка	50	2,75	8,95	24,84	102,44
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2	-	19	84
	ВСЕГО	250/535	11,15	14,95	124,84	567,44
	6 день					
	Завтрак					
679	Каша гречневая рассып.	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45
219	Сосиски отварная	50	5,5	11,95	0,2	130
516	Кисель+ С витаминизация	200	-	-	22	81
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2	-	19	84
	ВСЕГО	150/295	14,96	17,56	77,04	525,45
	7 день					
	Завтрак					
185	Каша пшеничная молочная	100/5	7,44	8,8	35,2	249,6
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2	-	19	84
	Обед					
315	Гороховое пюре	100/5	9,64	8,9	24,94	225,4
229	Рыба туш. в томате с овощами	100	18	6	5	161
349	Компот из с/ф+ С витаминиз.	200	1	-	21	79
52	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	6	56,34
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2	-	19	84
	ВСЕГО	200/610	41,14	27,35	144,14	967,34
	8 день					
	Завтрак					
209	Яйцо варенное	40	4	4	-	56
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2	-	19	84
	Обед					
776	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	13,175	6,55	18,825	176,85
1064	Сосиски в тесте	50/50	3,48	1,22	23,97	120,7
59	Салат из моркови	50	0,48	3	5,9	52,95
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2	-	19	84
	ВСЕГО	300/570	25,535	14,77	108,795	630,5
	9 день					
	Завтрак					
679	Каша гречневая рассып.	100/5	4,97	3,74	23,89	153,63
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
901,902	Хлеб	40	2	-	19	84

	Обед					
601	Плов из говядины	150/25	12,89	11,72	31,68	286,2
45	Салат овощной	50	0,605	3,545	4,845	52,96
349	Компот из с/ф+ С витаминиз	200	1	-	21	79
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2	-	19	84
	ВСЕГО	200/585	7,17	3,74	56,89	265,63
	10 день					
	Завтрак					
301	Каша пшеничная	100/5	4,4	2,92	23,51	142,47
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2	-	19	84
	Обед					
187	Щи из св.капусты на к/б	250	1	3	7	70
406	Выпечка	50/15	4	4	31	161
59	Винегрет	50	0,48	3	5,9	52,95
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2	-	19	84
	ВСЕГО	400/500	14,28	12,92	133,41	650,42
	11 день					
	Завтрак					
309	Макаронны отварные	100/5	3	3	23	123
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2	-	19	84
	Обед					
390	Пюре гороховое	100/5	9,64	8,90	24,94	225,4
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	18	6	5	161
52	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
516	Кисель+ С витаминизация	200	1,4	0	29	122
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2	-	19	84
	ВСЕГО	200/650	37,1	21,55	138,96	883,74
	12 день					
390	Каша манная с маслом	200/5	6,24	6,1	19,7	158,64
406	Выпечка	50	3,39	6,98	26,07	187
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	ВСЕГО	200/255	9,83	13,08	59,77	373,64

Омлет	№ 215	6	11	2	117	100
Компот из смородины	№ 345	-	-	28	108	200
Печенье	№ 904	2	2	22	112	30
Яблоко	№ 903	1	0	72	140	250
Суп перловый	№ 96	2	1,925	14,15	85	250
Булочки 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
Рагу из овощей	№ 143	18	4	20	234	200
Суп гречневый	№ 37	9,284	9,997	23,716	23,016	250
Булочки домашние	№ 178	9,18	8,35	21,35	198,82	100
Бутерброд с маслом	№ 1	3,12	7,57	19,57	161,3	40/10
Вакбэлиш	№ 179	9,77	9,05	18,41	195,42	90