

Согласовано:

Утверждаю:

Директор МБОУ «Среднетиганская СОШ»

Председатель СПОСПК «Эдем»

Алексеевского муниципального района



Хаметшин М. З.

Турнина А. А.



## Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячие завтраки) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Алексеевского и Рыбно-Слободского районов

на 2020/2021 учебный год

Примерное двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Алексеевского и Рыбно - Слободского районов на 2020/2021 учебный год

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	E	C	Ca	P	Mg	Fe
<b>День 1 / Понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
№338	Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104	0	0,036	0,24	12	19,2	13,2	10,8	2,64
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	16,43	188,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
№406	Перемяч печёный с мясом	60	8,11	8,95	24,53	192	0,003	0,07	0,057	0,678	0	76,62	11,58	1,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№376	Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
<b>Итого за завтрак:</b>			19,191	20,265	88,515	611,4	0,053	0,364	0,975	13,978	359,91	449,14	84,08	6,505
<b>День 2 / Вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№53	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	0,82	3,05	8,81	55,68	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,78	10,5	0,63
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	11,38	13,53	27,92	301	0,15	0,18	0,2	21,67	31,33	225	49,59	1,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33

	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01 4	0,10 8	0	2,76	12,7 2	3	0,37
№382	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	145	20	0,04 4	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	<b>Итого за завтрак:</b>		19,85	19,52	85,658	616,68	20,1 5	0,29 7	0,98 3	38,4 7	197,84	406	97,2 9	6,49
	<b>День 3 / Среда</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№20	Огурцы свежие с маслом	60	0,399	3,653	1,083	39	0	0,01 7	1,64 1	0	9,69	17,1 72	7,98	0,28 5
№312	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,027	146	25,5	0,16 3	0,18 1	25,9 3	46,606	97,3 36	32,9 78	1,23 1
№301	Кнели куриные	100	15,14	10,6	6,95	228	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,3 8	1,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01 4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01 4	0,10 8	0	2,76	12,7 2	3	0,37
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	29,06	125	20,2 5	0,11 5	0,75	1,3	170,6	130	34	1,06
	<b>Итого за завтрак:</b>		20,179	20,73	81,49	607,4	45,7 9	0,42 3	3,15	33,1	254,05 6	326, 728	110, 538	4,75 6
	<b>День 4 / Черверг</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№338	Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104	0	0,03 6	0,24	12	19,2	13,2	10,8	2,64
№175	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/5/10	7,4	10,45	32,97	202	0,05	0,13	0,16	1,3	339	166	39,6 5	0,81
№410	Ватрушка с творогом	60	7,9	7,9	20,97	173	0,01	0,07	0,08	0,22	141,71	78,8 8	11,6 8	0,58
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01 4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01 4	0,10 8	0	2,76	12,7 2	3	0,37
№376	Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,04 5
	<b>Итого за завтрак:</b>		19,081	19,275	86,735	606	0,24	0,26 9	0,93 8	13,5 5	511,23	293, 86	71,0 7	4,83

День 5 / Пятница														
Завтрак														
№71	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14	0	0,03 6	0,42	15	8,4	15,6	12	0,54
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,6 4	8,36	0,85
№279	Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204	0	0,06	0,13	1,37	13,12	153, 75	27,5	1,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01 4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01 4	0,10 8	0	2,76	12,7 2	3	0,37
№378	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,65	15,36	70,69	0,02 1	0,75	0,50 5	0,85	65,25	53,2 4	11,4	0,85
	<b>Итого за завтрак:</b>		19,4	19,7	83,28	613,49	0,05 1	0,99 4	1,71 3	27,2 2	123,34	313, 45	75,4 6	7,01
День 6 / Суббота														
Завтрак														
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53
№229	Рыба припущенная с овощами	100/50	9,4	7,04	12,76	174	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239, 39	56,2 7	0,89
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01 4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01 4	0,10 8	0	2,76	12,7 2	3	0,37
№685/ 2004	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	<b>Итого за завтрак:</b>		19,704	18,63	85,26	595,75	0,67	0,18 8	0,58 8	8,18	381,25	437, 74	98,3 9	2,26
День 7 / Понедельник														
Завтрак														
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2

№424	Булочка домашняя	45	4,42	4,2	24,84	153	0,01	0,07	0,04	0,16	23,28	50,7 6	8,64	0,59
№171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,86	7,58	33	170	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	1,63
№243	Сосиска отварная	100	7,4	9,45	0,8	108	0	0,03	0,5	0	25	139, 001	15	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01 4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01 4	0,10 8	0	2,76	12,7 2	3	0,37
№376	Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,04 5
	<b>Итого за завтрак:</b>		19,881	19,675	87,375	606	0,04	0,35 8	1,07 8	0,16	70,21	384, 981	118, 84	4,76 5
	<b>День 8 / Вторник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№338	Фрукт	120	0,48	0,48	8,82	56	0	0,03 6	0,24	12	19,2	13,2	10,8	2,64
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№287	Голубцы ленивые	200	12,73	10,8	22,34	246	0	0,09	0,14	50,9	69,3	171, 8	46,7 2	2,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01 4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01 4	0,10 8	0	2,76	12,7 2	3	0,37
№382	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	145	20	0,04 4	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	<b>Итого за завтрак:</b>		24,36	17,79	80,608	616,75	0,6	0,15 4	0,81 8	62,9 4	402,56	298, 22	65,4 7	6,28
	<b>День 9 / Среда</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№338	Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0,02	30,4	1,5
№173	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,3	30,36	186	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327, 1	54,5	2,11
№418	Слойка с повидлом	60	6,6	7,87	22,31	183	0,01	0,06	0,04	0,25	22,01	41,5 5	8,55	0,75
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33

								4								
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01 4	0,10 8	0	2,76	12,7 2	3	0,37		
№377	Чай с сахаром и курагой	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0,01 0,37	0,01 0,75	5,59 27,9	7,1	4,73	8,17	0		
	<b>Итого за завтрак:</b>		18,28	19,51	86,23	599,3	0,06	8	8	4	394,97	405, 62	108, 82	5,06		
	<b>День 10 / Четверг</b>															
	<b>Завтрак</b>															
№24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,66	4,12	2,58	35	0	0,03 6	0,42	15	8,4	15,6	12	0,54		
№312	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,027	146	25,5	0,16 3	0,18 1	25,9 3	46,606	97,3 36	32,9 78	1,23 1		
№279	Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204	0	0,06 0,01	0,13	1,37	13,12	153, 75	27,5	1,87		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	4 0,01	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	4 0,01	8 0,10	0	2,76	12,7 2	3	0,37		
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	29,06	125	20,2 5	0,11 5	0,75	1,3	170,6	130	34	1,06		
	<b>Итого за завтрак:</b>		19,32	20,447	92,977	584,2	45,7 5	0,40 2	1,91 9	43,6	247,48 6	428, 906	113, 678	5,40 1		
	<b>День 11 / Пятница</b>															
	<b>Завтрак</b>															
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2		
№71	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	14	0	0,01	0,02 4	6	13,8	25,2	8,4	0,36		
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,03 0,01	0,09	0,02	0	11,81	47,6 4	8,36	0,85		
№294	Котлета куриная	100	10,5	7,11	9,78	202	2	0,01	0,13	1,62	19,87	151	5	2,62		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	4 0,01	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	4 0,01	8 0,10	0	2,76	12,7 2	3	0,37		

№378	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,65	15,36	70,69	0,02 1	0,75	0,50 5	0,85	65,25	53,2 4	11,4	0,85
							0,06 3	0,88 8	1,11 7	8,47	119,49	309, 3	54,2 1	5,38
	<b>Итого за завтрак:</b>		20,41	19,08	85,52	605,69								
	<b>День 12 / Суббота</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№338	Ягоды и плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,4	305	81	0,75	0,14
№175	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/5/10	7,4	10,45	32,97	202	0,05	0,13	0,16	1,3	339	166 5	39,6 5	0,81
№410	Ватрушка с творогом	60	7,9	6,9	20,97	173	0,01	0,07	0,08	0,22	141,71	78,8 8	11,6 8	0,58
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01 4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01 4	0,10 8	0	2,76	12,7 2	3	0,37
№377	Чай с сахаром и курагой	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	<b>Итого за завтрак:</b>		19,18	19,69	85,05	601,9	0,84	0,26 3	0,89 8	11,5 9	813,03	372, 66	70,0 2	4,53