

«Утверждено»

Директору МБОУ

«Кутлушкинская основная  
общеобразовательная школа» ЧМР РТ

Приказ № 8 от «11» .01.2023г

Р. Ю. Смурыгина



## **Примерное цикличное 12-дневное меню 5-8 классов**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Кутлушкинская основная общеобразовательная школа»**

**Чистопольского муниципального района**

**Республики Татарстан**





**3 день**

№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70\50	8,330	7,743	3,194	175	100,530	110,071	0,077	1,000
№ 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,090	8,282	22	221	47,805	98,835	8,000	0,000
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	3,250	1,54	0,84	0,870
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
<b>Итого:</b>			<b>14,304</b>	<b>16,277</b>	<b>55,206</b>	<b>564</b>	<b>157,585</b>	<b>229,95</b>	<b>13,117</b>	<b>2,200</b>

4 день										
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,240	5,370	19,360	159	89,430	158,000	0,640	0,300
№ 268 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,834	5,434	29,600	280	11,460	84,150	13,330	0,010
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели -2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	133,330	111,110	25,560	2,000
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	<b>Итого:</b>		<b>20,654</b>	<b>11,714</b>	<b>89,720</b>	<b>670</b>	<b>240,220</b>	<b>372,760</b>	<b>65,900</b>	<b>2,640</b>

5 день										
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	6,450	4,240	7,490	186	44,020	137,060	12,000	0,000
№ 268 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	5,100	4,468	28,500	214	16,457	57,009	8,479	0,869
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	<b>Итого:</b>		<b>14,880</b>	<b>8,948</b>	<b>60,220</b>	<b>546</b>	<b>80,077</b>	<b>235,699</b>	<b>36,41</b>	<b>1,299</b>

6 день										
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/180	12,300	17,660	29,850	383	57,660	201,911	26,394	0,111
№ 291 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели -2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
<b>Итого:</b>			<b>15,630</b>	<b>17,900</b>	<b>54,080</b>	<b>529</b>	<b>77,260</b>	<b>243,541</b>	<b>42,324</b>	<b>0,541</b>

№ РЕЦЕПТУР	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>2-ая неделя</b>									
	<b>1 день</b>									
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,240	5,370	19,360	160	89,430	158,000	0,640	0,300
№ 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,090	8,282	22	229	47,805	98,835	8,000	0,000
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	<b>Итого:</b>		<b>16,140</b>	<b>13,892</b>	<b>65,657</b>	<b>535</b>	<b>156,835</b>	<b>298,465</b>	<b>24,6</b>	<b>0,73</b>



2 день										
№ 289 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2015	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/180	14,140	11,700	13,970	214	22,610	36,880	205,260	2,330
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	<b>Итого:</b>		<b>17,470</b>	<b>11,940</b>	<b>38,200</b>	<b>440</b>	<b>42,21</b>	<b>78,510</b>	<b>221,190</b>	<b>2,760</b>

3 ДЕНЬ										
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70\50	8,330	7,743	3,194	175	100,530	110,071	0,077	1,000
№ 268 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	5,100	4,468	28,500	214	16,457	57,009	8,479	0,869
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470,	40	13,600	22,13	11,73	0,100
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	<b>Итого:</b>		<b>16,760</b>	<b>12,451</b>	<b>55,924</b>	<b>535</b>	<b>136,587</b>	<b>208,710</b>	<b>24,49</b>	<b>2,299</b>



5 день										
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,240	5,370	19,360	159	89,430	158,000	0,640	0,300
№ 268 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,834	5,434	29,600	280	11,460	84,150	13,330	0,010
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	<b>Итого:</b>		<b>17,404</b>	<b>11,044</b>	<b>73,190</b>	<b>585</b>	<b>120,490</b>	<b>283,780</b>	<b>65,900</b>	<b>0,740</b>

6 день										
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/180	12,300	17,660	29,850	383	57,660	201,911	26,394	0,111
№ 291 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели -2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
<b>Итого:</b>			<b>15,630</b>	<b>17,900</b>	<b>54,080</b>	<b>529</b>	<b>77,260</b>	<b>243,541</b>	<b>42,324</b>	<b>0,541</b>