

Примерное двухнедельное меню для образовательных учреждений, расположенных на территории Ютазинского муниципального района Республики Татарстан на 2024 учебный год

Возрастная категория:

с 5-11кл

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
1 неделя (понедельник)						
	Завтрак*					
205	Каша молочная манная с маслом	180/5	7,70	10,30	37,90	278,00
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96
370	Чай с сахаром, лимон	200	0,53	0,00	9,47	40,00
	Итого:	420	10,47	10,74	67,13	409,96
	Обед**					
17	Салат из моркови	60	0,60	5,30	5,00	72,00
234	Омлет	200/10	19,50	36,80	3,50	423,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	500,00	22,67	42,40	32,09	601,14
	Бюджет***					
205	Каша молочная манная	80	3,43	4,85	16,85	123,56
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	310	5,55	5,23	42,89	238,38
1 неделя (вторник)						
	Завтрак*					
183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,60	6,80	46,30	312,00
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	420	13,04	7,24	75,16	439,96
	Обед**					
6	Салат из капусты белокачанной	60	1,30	2,70	6,20	57,00
229	Биточки рыбные	100/5			10,31	143,41
146	Картофельное пюре	150	3,08	4,73	20,03	140,25
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
310	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123,00
	Итого:	545.	7,25	7,83	81,93	533,80
	Бюджет***					

183	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,72	3,03	20,58	138,67
ПР	Хлеб дарницкий	30	2,37	0,3	14,49	70,14
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		310	7,29	3,03	44,17	244,81
1 неделя (среда)						
Завтрак*						
185	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	11,30	11,30	63,10	412,00
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		420	13,74	11,74	91,96	539,96
Обед**						
56	Суп Рассольник Ленинградский на к/б	250	2,90	6,00	18,90	148,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
301	Чай с молоком	200	1,60	1,50	11,30	62,00
ПР	Выпечка (в ассортименте)	50	4,23	9,14	25,41	200,82
Итого:		530..	11,10	16,94	70,10	480,96
Бюджет***						
185	Каша молочная пшеничная	80	5,03	5,03	28,05	183,12
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		310	7,15	5,41	54,09	297,94
1 неделя (четверг)						
Завтрак*						
10,1	Отварное яйцо	1 шт.	4,80	4,40	0,20	59,00
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96
3	Бутерброт с сыром	20//10	4,10	2,90	9,50	82,00
306	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	95,00
Итого:		305	14,44	10,84	43,06	327,96
Обед**						
68/132	Суп-лапша домашняя на курином бульоне с кусочками курицы	250/25	9,35	7,75	13,99	175,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
ПР	Выпечка (в ассортименте)	50	4,23	9,14	25,41	200,82
Итого:		555.	16,15	17,19	48,50	482,91
Бюджет***						
10,1	Отварное яйцо	1 шт.	4,80	4,40	0,20	59,00
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		270	6,92	4,78	26,24	173,82

1 неделя (пятница)						
	Завтрак*					
191	Каша молочная рисовая с маслом	180/5	7,20	9,90	48,90	319,00
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		420	9,64	10,34	77,76	446,96
	Обед**					
	Сосиска Говяжья	100	10,09	28,27	0,45	298,18
185	Каша пшеничная	180/5	8,00	4,90	47,00	261,00
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45
306	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	95,00
Итого:		515.	23,37	36,52	73,13	712,63
	Бюджет***					
174	Каша молочная рисовая	80	3,20	4,40	21,73	142,40
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		310	5,32	4,78	47,77	257,22
1 неделя (суббота)						
	Завтрак*					
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
227	Макароны отварные	180/5	8,00	8,10	48,9	311,00
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		520	10,44	8,54	28,86	438,96
	Бюджет***					
227	Макароны отварные	80/5	3,56	3,60	4,36	138,22
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		315	5,68	3,98	30,40	253,05
2 неделя (понедельник)						
	Завтрак*					
192	Каша овсяная (геркулес) молочная вязкая	180/5	7,20	9,10	30,80	239,00
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		420	9,64	9,54	59,66	366,96
	Обед**					
32	Салат Школьный	60	1,00	4,40	4,50	65,00
228	Макароны запеченные с сыром	180//5	8,70	13,40	29,40	279,00
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00

	Итого:	470,00	11,88	18,05	55,08	438,45
	Бюджет***					
192	Каша овсяная (геркулес) молочная вязкая	80/5	3,20	4,05	13,69	106,23
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	315	5,32	4,43	39,73	221,05
2 неделя (вторник)						
	Завтрак*					
194	Каша ячневая молочная вязкая	180/5	8,70	10,00	44,70	313,00
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	420	11,14	10,44	73,56	440,96
	Обед**					
7,11	Овощи натуральные соленые	50	0,40	0,10	0,90	7,00
183	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,84	5,67	38,59	260,00
132	Куры отварные	50	12,50	10,50	0,17	163,89
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45
376	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	140,08
	Итого:	480,00	23,96	16,64	87,50	629,42
	Бюджет***					
194	Каша ячневая молочная вязкая	80	3,87	4,44	19,87	139,11
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	310	5,99	4,82	45,91	253,93
2 неделя (среда)						
	Завтрак*					
210	Каша молочная Дружба	180/5	5,70	7,80	30,10	216,00
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96
301	Чай с молоком	200	1,60	1,50	11,30	62,00
	Итого:	420	9,54	9,74	61,16	369,96
	Обед**					
65/132	Суп кар. С бобовыми и гренками и курицей	250/20/25	15,25	10,65	38,99	334,95
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45
300	Чай с молоком	200	1,60	1,50	11,30	62,00
ПР	Плоды и фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	620,00	19,23	12,80	72,17	502,40
	Бюджет***					
210	Каша молочная Дружба	80	2,54	3,47	13,38	96,00

ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82
200	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	310	4,66	3,84	39,42	210,82
2 неделя (четверг)						
	Завтрак*					
205	Каша молочная манная с маслом	180/5	7,70	10,30	37,90	278,00
ПР	Батон	50				
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	435	7,90	10,30	47,00	314,00
	Обед**					
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,00	4,80	5,00	69,00
138	Плов из курицы	200	18,20	23,20	32,20	417,00
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45
310	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123,00
	Итого:	485,00	21,68	28,35	80,18	667,45
	Бюджет***					
205	Каша молочная манная	80	3,42	4,85	16,85	123,56
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	310	5,54	5,23	42,89	238,38
2 неделя (пятница)						
	Завтрак*					
191	Каша молочная рисовая с маслом	180/5	7,20	9,90	48,90	319,00
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96
377	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00
	Итого:	420	9,97	10,34	78,13	450,96
	Обед**					
	Картофель отварной	150/5	4,59	3,92	31,67	190,84
28	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,80	3,10	4,50	51,00
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
80	Рыба тушенная в томате с овощами	50	5,45	2,20	2,35	47,00
	Итого:	490,00	8,43	5,55	28,03	192,45
	Бюджет***					
191	Каша молочная рисовая	80	3,00	4,40	21,73	142,40
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	310	5,12	4,78	47,77	257,22

2 неделя (суббота)						
Завтрак*						
192	Каша овсянная (гернулес) молочная вязкая	180/5	7,20	9,10	30,80	239,00
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
10,1	Яйцо варенное	1шт	4,80	4,40	0,20	59,00
Итого:		460	14,44	13,94	59,86	425,96
Бюджет***						
192	Каша молочная геркулес	80	3,20	4,04	13,69	106,22
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		310	5,32	4,42	39,73	221,05

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00E97B49FA9DCB3CVC0DB2DF349742B6EC
Отпечаток сертификата:
835DBC5592EC5B560577D8720800208933B7D34C
Владелец: Тагирова Лилия Мавзировна
Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"УРУССИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №3" ЮТАЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН"
Действителен с 27.12.2022 по 21.03.2024
Дата подписания: 22.12.2023 12:24 (+03:00)
Номер извещения: 0111300006323000035

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
01F3DDAF00A6B015B24830FFF579C09580
Отпечаток сертификата:
51ADD5FFF0AFEF4E9B9DE701F7C3CE6ACD951F48
Владелец: ШУЛИНА ЕЛЕНА АНАТОЛЬЕВНА
Организация: ООО "БРИЗ"
Действителен с 25.10.2023 по 25.01.2025
Дата подписания: 15.12.2023 13:02 (+03:00)
Номер извещения: 0111300006323000035