

Согласовано:

Зам.начальника ТОУ

Роспотребнадзора по РТ

в Елабужском, Агрызском,

Менделеевском районах

Р.Т.Гисматуллина



Утверждаю:

Директор МБОУ Исенбаевская СОШ

Агрызского муниципального района РТ

И.Ф.Муллануров



**Примерное двухнедельное меню для общеобразовательных
организаций Агрызского района РТ на 2020 - 2021 учебный год
период: (осенне-зимний)**

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,024	6,830	6,460	94	0,000	0,000	0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	8,200	9,900	10,210	151	0,050	0,050	2,080	2,510	27,800	112,100	22,100	1,150
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,600	7,000	29,000	193	0,292	0	41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,200	3,600	17,280	119	0,050	1,600	0,03	0,000	152,900	128,000	22,300	0,550
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		19,604	27,770	84,710	662,800	0,445	1,650	43,110	3,558	218,752	461,253	159,450	6,051
2 день													
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110	0,330	0,440	9,460	44	0,033	11,000	-	0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
ИКРА ОВОЩНАЯ	60	0,780	2,480	4,300	43	0,015	2,620	0	0,000	19,230	24,230	13,300	0,570
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	21,470	19,690	35,690	406	0,260	1,010	0,060	0,000	40,300	209,500	46,800	2,030
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,120	2,600	14,170	93	0	1,300	0,01	0	125,700	90,000	14,000	0,130
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		29,28	25,65	85,38	691,90	0,40	15,93	0,07	0,75	213,53	376,43	94,50	6,00
3 день													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,400	5,000	9,000	87	0,020	32,400	-	0,000	37,300	27,600	15,100	0,500
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	12,850	10,340	3,300	158	0,030	4,680	0,01	0,000	24,300	103,500	22,600	0,960
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,652	4,469	28,000	175	0,087	-	21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		23,682	20,249	75,760	581,900	0,198	40,830	21,010	1,423	98,740	226,270	63,190	3,377

4 день													
ФРУКТЫ (ГРУШИ)	100	0,400	0,300	10,300	47	0,020	5,000	-	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,250	0,090	11,600	52	0,058	4,800	0	0,000	13,302	26,850	18,468	0,358
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,080	3,920	8,210	116	0,080	2,620	0,010	0,000	38,900	164,600	28,900	0,870
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,060	4,800	20,400	137	0,120	18,160	0,030	0,100	36,970	86,600	27,750	1,000
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,200	3,600	17,280	119	0,050	1,600	0,03	0,000	152,900	128,000	22,300	0,550
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		24,570	13,150	89,550	577,150	0,381	32,180	0,070	1,030	271,772	462,650	119,918	5,928

5 день													
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110	0,330	0,440	9,460	44	0,033	11,000	-	0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	60	0,819	3,700	5,000	57	0,033	2,620	0	0,000	13,920	24,230	13,314	0,510
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,640	13,140	13,460	223	0,080	0,670	0,050	0,000	35,100	127,800	21,000	1,470
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,650	5,370	36,680	210	0,025	0	0,021	0,000	1,360	60,600	19,000	0,530
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,100	0,100	13,900	57	0,000	1,120	0	0,010	2,860	1,340	0,730	0,080
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		21,119	23,190	100,260	696,580	0,224	15,410	0,071	0,760	81,540	266,670	74,444	5,860

6 день													
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	150	1,350	0,300	12,150	57	0,060	90,000		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,024	6,830	6,460	94	0,000	0,000	0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	8,200	9,900	10,210	151	0,050	0,050	2,080	2,510	27,800	112,100	22,100	1,150
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,652	4,469	28,000	175	0,087	-	21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		19,006	21,939	92,280	639,200	0,258	93,800	23,080	4,233	115,940	241,770	67,090	3,517

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Калорий- ность, ккал	Витами- н В1, мг	Витам- ин С, мг	Витам- ин А, мг	Витам- ин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
ИКРА ОВОЩНАЯ	60	0,780	2,480	4,300	43	0,015	2,620	0	0,000	19,230	24,230	13,300	0,570
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12,000	15,000	3,000	215	0,000	1,000	42	0,000	12,000	176,000	17,000	2,000
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,600	7,000	29,000	193	0,292	0	41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,200	3,600	17,280	119	0,050	1,600	0,03	0,000	152,900	128,000	22,300	0,550
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Итого:		24,160	28,520	75,340	675,200	0,410	6,820	83,060	0,718	222,182	549,383	167,650	7,471
2 день													
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,024	6,830	6,460	94	0,000	0,000	0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	21,470	19,690	35,690	406	0,260	1,010	0,060	0,000	40,300	209,500	46,800	2,030
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,100	0,100	13,900	57	0,000	1,120	0	0,010	2,860	1,340	0,730	0,080
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Итого:		25,17	27,06	77,81	663,20	0,31	3,73	0,09	0,21	53,86	251,44	58,03	2,96
3 день													
ФРУКТЫ (ГРУШИ)	100	0,400	0,300	10,300	47	0,020	5,000	-	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,400	5,000	9,000	87	0,020	32,400	-	0,000	37,300	27,600	15,100	0,500
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,080	3,920	8,210	116	0,080	2,620	0,010	0,000	38,900	164,600	28,900	0,870
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,060	4,800	20,400	137	0,120	18,160	0,030	0,100	36,970	86,600	27,750	1,000
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Итого:		20,72	14,46	83,37	549,65	0,30	63,53	0,07	0,78	152,84	342,90	100,75	5,72
4 день													
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110	0,330	0,440	9,460	44	0,033	11,000	-	0,220	17,600	12,100	9,900	2,420

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,250	0,090	11,600	52	0,058	4,800	0	0,000	13,302	26,850	18,468	0,358
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60/60	8,140	9,040	10,300	155	0,050	0,450	0,040	0,000	25,800	90,700	18,000	0,740
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,652	4,469	28,000	175	0,087	-	21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,120	2,600	14,170	93	0	1,300	0,01	0	125,700	90,000	14,000	0,130
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Итого:		22,072	17,079	95,290	625,600	0,321	19,150	21,080	1,238	209,572	307,320	79,358	5,368
5 день													
ФРУКТЫ (БАНАНЫ)	150	2,250	0,750	31,500	144	0,060	11,000	-	0,220	12,000	42,000	63,000	0,900
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ДОЛЬКАМИ) С МАСЛОМ	60	0,850	3,650	5,000	56	0,010	5,700	0	0,000	21,090	24,580	12,540	0,800
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ, МАСЛОМ	200	15,160	11,880	32,120	296	0,213	4,750	0,040	0,000	31,000	213,370	56,500	2,280
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,100	0,100	13,900	57	0,000	1,120	0	0,010	2,860	1,340	0,730	0,080
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Итого:		21,940	16,820	104,280	659,590	0,336	24,170	0,070	0,430	77,650	321,890	143,270	4,910
6 день													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	60	0,819	3,700	5,000	57	0,033	2,620	0	0,000	13,920	24,230	13,314	0,510
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	9,600	6,100	12,800	144	0,240	0,000	0,000	0,400	26,720	146,240	15,800	1,920
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,650	5,370	36,680	210	0,025	0	0,021	0,000	1,360	60,600	19,000	0,530
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Итого:		17,849	15,610	89,940	572,580	0,359	7,970	0,051	0,675	62,670	279,170	65,114	4,007

Примечание: при составлении меню использованы

Сборник Технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П.Могильного и А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2011

Сборник Технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей для дошкольных образовательных учреждений, Л.С. Коровка, Пермь