

Согласовано:

Заместитель начальника территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Республике Татарстан (Татарстан)

в Сабинском, Мамадышском, Кукморском, Юлячинском районах

А.Г. Кириллов

Утверждаю:

Заместитель руководителя Исполнительного комитета

Начальник Управления образования

Кукморского муниципального района

Р.М. Мансуров

Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период для обучающихся в общеобразовательных организациях с 1-4 классы Кукморского муниципального района на 1 полугодие 2020-2021 учебного года

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				№ тех. карты
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	C	В1	A	E	
I неделя 1 день (понедельник)		1-4 кл	1-4 кл	1-4 кл	1-4 кл	1-4 кл	Ca	P	Mg	Fe	C	В1	A	E	
Завтрак	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,5	8,4	15,7	12,1	0,6	15,1	0	0,1	0,2	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/7	8,6	8,2	39,0	264,4	21,5	190,4	127,8	4,4	0	0,2	0,1	4,9	19
	Котлета из говядины	50	10,5	11,1	7,5	173,6	34,7	136,3	21,4	2,1	0,9	0	0	2,9	22
	Какао с молоком	200	2,0	1,6	12,2	70,5	58,0	47,8	14,3	0,5	0,3	0	0	0	433
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	3,6	17,4	3,8	0,8	0	0	0	0,4	25
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	25,2	9,9	0,6	0	0	0	0,6	26
Обед	Суп Щи из свежей капусты с картофелем на мясо-костном бульоне	250/18	5,6	8,1	11,8	142,8	46,9	80,4	28,2	1,6	14	0,1	0,2	2,3	5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	7,2	34,8	7,6	1,6	0	0,1	0	0,9	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,8	59,3	2,6	3,7	2	0,4	0	0	0	0	23
Итого			33,7	29,9	128,2	918,5	189,79	551,7	227,1	12,6	30,3	0,4	0,4	12,2	
I неделя 2 день (вторник)															
Завтрак	Фрукты (Яблоки)	110	0,4	0,4	10,8	51,7	17,6	12,1	8,8	2,4	11	0	0	0,7	
	Огурцы свежие (порциями)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	13,8	25,1	8,4	0,6	6	0	0	0,1	
	Жаркое по домашнему	150/50	11,7	13,4	16,8	235,1	30,2	145,4	38,1	2,2	8,2	0,1	0,5	2,7	258
	Кофейный напиток с молоком	200	1,8	1,3	13,3	71,1	55,7	43,9	9,5	0,3	0,3	0	0	0	432
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	3,6	17,4	3,8	0,8	0	0	0	0,4	25
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	25,2	9,9	0,6	0	0	0	0,6	26
Обед	Каша рисовая молочная	150/6	4,3	7	31,9	208,3	85,2	100,7	24,1	0,4	0,4	0	0	0,3	15
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	7,2	34,8	7,6	1,6	0	0,1	0	0,9	25
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	19,5	73,4	7,4	0	1,6	0	0	0	0	0	24
Итого			25,1	23	134,4	841,4	227,60	404,6	111,8	8,9	25,9	0,2	0,5	5,7	
I неделя 3 день (среда)															
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	5,1	6,3	76,5	33,5	21,5	11,7	0,6	11,6	0	0,2	2,1	2
	Гуляш из говядины	50/50	13,6	16,9	3,7	221,6	12,9	117,4	15,2	1,6	0,4	0	0	2,9	259
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/7	5,7	6,7	36,6	229,2	15,2	43,4	8,5	1	0	0,1	0,1	1,3	11
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	3,6	17,4	3,8	0,8	0	0	0	0,4	25
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	25,2	9,9	0,6	0	0	0	0,6	26
Обед	Суп гороховый с мясом	250/18	9,1	7,3	18,5	176,1	49,2	106,9	36,2	2,5	4,5	0,3	0,2	3,7	7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	7,2	34,8	7,6	1,6	0	0,1	0	0,9	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,8	59,3	2,6	3,7	2	0,4	0	0	0	0	23
Итого			36	36,8	120,5	956,1	131,10	370,3	94,9	9,1	16,5	0,5	0,5	11,9	

I неделя 4 день (четверг)															
Завтрак	Фрукты (Груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	19,0	16	12	2	5	0	0	0,4	
	Салат из моркови	60	0,6	4,9	8,2	80	22,9	24,7	16,9	0,5	1	0	1	2,4	41
	Рыба запеченная	50	19,4	11,3	2,8	190,6	35,6	123,7	34,5	0,7	1,3	0,1	0,4	1,5	21
	Пюре картофельное	150	3,7	5,5	25,5	165,5	42,4	98,6	34,9	1,4	12,5	0,2	0	0,3	18
	Какао с молоком	200	2,0	1,6	12,2	70,5	58,0	47,8	14,3	0,5	0,3	0	0	0	433
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	3,6	17,4	3,8	0,8	0	0	0	0,4	25
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	25,2	9,9	0,6	0	0	0	0,6	26
Обед	Каша манная	150/6	5,4	6,4	30,5	200,5	88,5	80,8	14,4	0,4	0,4	0	0	0,9	17
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	7,2	34,8	7,6	1,6	0	0,1	0	0,9	25
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	19,5	73,4	7,4	0	1,6	0	0	0	0	0	24
Итого		37,9	30,8	149,6	1020,9	291,50	469	149,9	8,5	20,5	0,4	1,4	7,4		
I неделя 5 день (пятница)															
Завтрак	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,5	8,4	15,7	12,1	0,6	15,1	0	0,1	0,2	
	Рис отварной	150/7	3,7	6,5	38,9	228,8	8,0	74,7	24,5	0,5	0	0	0,1	0,4	325
	Сосиски отварные	100	11,22	24,45	0,4	266,53	36,1	162,32	20,04	2	0	0,2	0	0,4	254
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,8	59,3	2,6	3,7	2	0,4	0	0	0	0	23
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	3,6	17,4	3,8	0,8	0	0	0	0,4	25
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	25,2	9,9	0,6	0	0	0	0,6	26
Обед	Суп с макаронными изделиями	250/18	6,1	8,2	19,2	174,4	25,9	81,6	24,7	1,4	6,1	0,1	0,2	2,5	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	7,2	34,8	7,6	1,6	0	0,1	0	0,9	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,8	59,3	2,6	3,7	2	0,4	0	0	0	0	23
Итого		28,12	40,05	131	996,23	101,27	419,12	106,64	8,3	21,2	0,4	0,4	5,4		
I неделя 6 день (суббота)															
Завтрак	Фрукты (бананы)	150	2,3	0,8	31,5	144	12,0	42	63	0,9	15	0,1	0	0	
	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,5	4	1,4	42,7	15,1	22,3	7,4	0,5	2,3	0	0	1,8	
	Рагу из овощей	150	3,2	3,4	18	117,3	52,7	79,6	35,5	1,6	18,2	0,1	0,5	0,4	141
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,8	59,3	2,6	3,7	2	0,4	0	0	0	0	23
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	3,6	17,4	3,8	0,8	0	0	0	0,4	25
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	25,2	9,9	0,6	0	0	0	0,6	26
Обед	Каша пшенная молочная с маслом	150/5	8,1	7,7	44,5	280,1	93,8	167,8	48,6	1,5	0,4	0,2	0	1,5	417
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	7,2	34,8	7,6	1,6	0	0,1	0	0,9	25
	Кисель	200	0	0	25,1	100,4	11,7	4,5	2	0	0	0	0	0	411
Итого		20,4	16,7	175,9	937,2	205,60	397,3	179,8	7,9	35,9	0,5	0,5	5,6		

2 неделя 1 день (понедельник)															
Завтрак	Фрукты (апельсины)	150	1,4	0,3	12,2	64,5	51,0	34,5	19,5	0,5	90	0,1	0	0,3	
	Огурцы свежие (порциями)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	13,8	25,1	8,4	0,6	6	0	0	0,1	
	Гуляш из говядины	50	13,6	16,9	3,7	221,6	12,9	117,4	15,2	1,6	0,4	0	0	2,9	259
	Каша гречневая рассыпчатая	150/7	8,6	8,2	39,0	264,4	21,5	190,4	127,8	4,4	0	0,2	0,1	4,9	19
	Какао с молоком	200	2,0	1,6	12,2	70,5	58,0	47,8	14,3	0,5	0,3	0	0	0	433
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	3,6	17,4	3,8	0,8	0	0	0	0,4	25
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	25,2	9,9	0,6	0	0	0	0,6	26	
Обед	Суп Борщ с мясом	250/18	5,6	3,1	13,3	105,2	50,7	86	31,4	2	12,2	0,1	0,2	0,2	57
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	7,2	34,8	7,6	1,6	0	0,1	0	0,9	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,8	59,3	2,6	3,7	2	0,4	0	0	0	23	
Итого			38	31	137,3	987,3	228,20	582,3	239,9	13	108,9	0,5	0,3	10,3	
2 неделя 2 день (вторник)															
Завтрак	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,5	8,4	15,7	12,1	0,6	15,1	0	0,1	0,2	
	Плов из говядины	150/50	10,8	15,1	26,3	283,8	19,8	128,4	30,1	1,6	0,8	0	0,3	4	265
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,8	59,3	2,6	3,7	2	0,4	0	0	0	23	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	3,6	17,4	3,8	0,8	0	0	0	0,4	25
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	25,2	9,9	0,6	0	0	0	0,6	26
Обед	Каша ячневая	150/7	5,5	8,1	31,9	222,9	102,4	165,3	24,8	0,7	0,4	0,1	0,1	0,2	20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	7,2	34,8	7,6	1,6	0	0,1	0	0,9	25
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	19,5	73,4	7,4	0	1,6	0	0	0	0	24	
Итого			23,5	24,1	135,4	847,3	158,30	390,5	91,9	6,3	16,3	0,2	0,5	6,3	
2 неделя 3 день (среда)															
Завтрак	Фрукты (Груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	19,0	16	12	2	5	0	0	0,4	
	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	5,1	6,3	76,5	33,5	21,5	11,7	0,6	11,6	0	0,2	2,1	2
	Рыба запеченная	50	19,4	11,3	2,8	190,6	35,6	123,7	34,5	0,7	1,3	0,1	0,4	1,5	21
	Пюре картофельное	150	3,7	5,5	25,5	165,5	42,4	98,6	34,9	1,4	12,5	0,2	0	0,3	18
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,8	59,3	2,6	3,7	2	0,4	0	0	0	0	23
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	3,6	17,4	3,8	0,8	0	0	0	0,4	25
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	25,2	9,9	0,6	0	0	0	0,6	26
Обед	Суп геркулесовый с мясом	250/18	5,8	3,7	15,2	117,6	28,1	93,8	31,4	1,5	4,5	0,1	0,2	0,5	98
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	7,2	34,8	7,6	1,6	0	0,1	0	0,9	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,8	59,3	2,6	3,7	2	0,4	0	0	0	23	
Итого			37	26,7	130,3	909,2	181,50	438,4	149,8	10	34,9	0,5	0,8	6,7	
2 неделя 4 день (четверг)															
Завтрак	Фрукты (Яблоки)	110	0,4	0,4	10,8	51,7	17,6	12,1	8,8	2,4	11	0	0	0,7	
	Салат из моркови	60	0,6	4,9	8,2	80	22,9	24,7	16,9	0,5	1	0	1	2,4	41
	Сосиски отварные	100	11,22	24,45	0,4	266,53	36,1	162,32	20,04	2	0	0,2	0	0,4	254
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/7	5,7	6,7	36,6	229,2	15,2	43,4	8,5	1	0	0,1	0,1	1,3	11
	Кофейный напиток с молоком	200	1,8	1,3	13,3	71,1	55,7	43,9	9,5	0,3	0,3	0	0	0	432
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	3,6	17,4	3,8	0,8	0	0	0	0,4	25
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	25,2	9,9	0,6	0	0	0	0,6	26
Обед	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	8,1	7,7	44,5	280,1	93,8	167,8	48,6	1,5	0,4	0,2	0	1,5	417
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	7,2	34,8	7,6	1,6	0	0,1	0	0,9	25
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	19,5	73,4	7,4	0	1,6	0	0	0	0	24	
Итого			34,22	46,25	173,9	1245,43	266,37	531,62	135,24	10,7	12,7	0,6	1,1	8,2	

2 неделя 5 день (пятница)																
Завтрак	Фрукты (Яблоки)	110	0,4	0,4	10,8	51,7	17,6	12,1	8,8	2,4	11	0	0	0,7		
	Свекла отварная (дольками) с маслом	60	0,9	5	4,9	67,1	19,1	22,3	11,3	0,7	2,3	0	0	2,2	33	
	Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5	12,7	17,4	20,5	288,2	45,5	168	37,8	2,4	10	0,1	0	2,3	299	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,8	59,3	2,6	3,7	2	0,4	0	0	0	0	23	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	3,6	17,4	3,8	0,8	0	0	0	0,4	25	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	25,2	9,9	0,6	0	0	0	0,6	26	
Обед	Суп Щи из свежей капусты с картофелем на мясо-костном бульоне	250/18	5,6	8,1	11,8	142,8	46,9	80,4	28,2	1,6	14	0,1	0,2	2,3	5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	7,2	34,8	7,6	1,6	0	0,1	0	0,9	25	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,8	59,3	2,6	3,7	2	0,4	0	0	0	0	23	
Итого		26	31,7	118,2	861,8	151,99	367,6	111,4	10,9	37,3	0,3	0,2	9,4			
2 неделя 6 день (суббота)																
Завтрак	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,5	4	1,4	42,7	15,1	22,3	7,4	0,5	2,3	0	0	1,8		
	Сосиски отварные	100	11,22	24,45	0,4	266,53	36,1	162,32	20,04	2	0	0,2	0	0,4	254	
	Рис отварной	150/7	3,7	6,5	38,9	228,8	8,0	74,7	24,5	0,5	0	0	0,1	0,4	325	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,8	59,3	2,6	3,7	2	0,4	0	0	0	0	23	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	3,6	17,4	3,8	0,8	0	0	0	0,4	25	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	25,2	9,9	0,6	0	0	0	0,6	26	
Обед	Каша манная	150/6	5,4	6,4	30,5	200,5	88,5	80,8	14,4	0,4	0,4	0	0	0,9	17	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	7,2	34,8	7,6	1,6	0	0,1	0	0,9	25	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,8	59,3	2,6	3,7	2	0,4	0	0	0	0	23	
Итого		27,22	42,15	141,4	1050,53	170,57	424,92	91,64	7,2	2,7	0,3	0,1	5,4			
	Итого за 12 дней		367,2	379,2	1676,1	11571,89	2303,79	5347,36	1690,02	113,4	363,1	4,8	6,7	94,5		
	Средняя величина за 1 день		30,60	31,60	139,68	964,32	191,98	445,61	140,84	9,45	30,26	0,40	0,56	7,88		

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И.Цыганенко.- К.:ООО "Издательство Арий", М.:ИКТЦ "Лада", 2011.-680 с.

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.