

Согласовано:

Заместитель начальника территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Республике Татарстан (Татарстан)
в Сабинском, Мамадышском, Кукморском, Тукмачинском 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 5-11 классы сельских школ Кукморского муниципального района
на 1 полугодие 2020-2021 учебного года

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральн. вещества, мг				Витамины, мг				№ тех. карты
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	C	В1	A	E	
I неделя 1 день (понедельник)		5-11 кл	5-11 кл	5-11 кл	5-11 кл	5-11 кл	Ca	P	Mg	Fe	C	В1	A	E	
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	11,1	52,2	353,6	28,4	254,7	171	5,9	0	0,3	0,1	6,5	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
	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			34,1	31,1	141,7	982	132,89	556,2	245,9	13,4	14,9	0,5	0,3	13,6	
I неделя 2 день (вторник)															
Завтрак	Жаркое по домашнему	200/50	12,6	14,4	23,6	275,9	38,5	170,3	48,3	2,8	11,5	0,2	0,6	3,1	258
	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 рисовая молочная	200/8	5,8	9,2	42,6	277,5	113,8	134,3	32,2	0,5	0,5	0	0,1	0,4	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			24,9	24,4	141,1	879,5	180,00	385,7	105,4	6,7	12	0,3	0,7	5,4	
I неделя 3 день (среда)															
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1,9	8,4	10,6	127,1	55,8	36	19,3	1,1	19,4	0	0,2	3,7	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	200/10	7,6	9,2	48,8	312,7	14,3	32,8	6,8	0,7	0	0,1	0	0,9	11
	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 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			38,6	42,6	151,8	1149,5	155,10	377,9	102,8	9,7	24,3	0,5	0,4	13,1	

I неделя 4 день (четверг)															
Завтрак	Салат из моркови	100	1,1	8,2	13,6	132,5	38,2	41,2	28,3	0,7	1,6	0	1,7	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	200	4,9	7,2	34	220,2	56,5	131,5	46,4	2	16,7	0,2	0,1	0,4	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	Каша манная	200/8	7,2	8,4	40,8	266,9	118,2	107,7	19,1	0,5	0,5	0,1	0,1	1,3	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	24	
Итого		39,1	35,9	166,1	1136,3	276,20	485,2	153,2	7,3	20,1	0,5	2,3	9,1		
I неделя 5 день (пятница)															
Завтрак	Рис отварной	200/10	5	8,8	51,8	305,2	12,9	100,1	32,8	0,7	0	0,1	0,1	0,5	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	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
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		28,72	42,25	141,6	1058,13	97,77	428,82	102,84	7,9	6,1	0,5	0,3	5,3		
I неделя 6 день (суббота)															
Завтрак	Рагу из овощей	200	4,1	4,6	24,1	156,8	70,5	106,2	47,6	2,2	24,2	0,1	0,6	0,4	141
	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	25	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	25,2	9,9	0,6	0	0	0	26	
Обед	Каша пшеничная молочная с маслом	200/7	10,8	10,2	59,3	373,4	125,2	223,6	64,8	2	0,5	0,2	0,1	2,1	417
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	7,2	34,8	7,6	1,6	0	0,1	0	25	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,8	59,3	2,6	3,7	2	0,4	0	0	0	23	
Итого		21,3	15,6	153,6	842,2	218,60	414,6	137,7	8	24,7	0,4	0,7	4,4		

2 неделя 1 день (понедельник)															
Завтрак	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	200	11,6	11,1	52,2	353,6	28,4	254,7	171	5,9	0	0,3	0,1	6,5	19
	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 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	0	23
Итого			37,2	31,9	139,4	992,4	114,90	542,9	242,9	13,3	12,6	0,5	0,3	11,5	
2 неделя 2 день (вторник)															
Завтрак	Плов из говядины	200/60	14,4	20,1	35	378,9	26,3	171	40,5	2,1	1,1	0	0,4	5,1	265
	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 ячневая	200/10	7,6	11,2	44,4	310,1	134,2	168,4	26	0,6	0,6	0,1	0	0,1
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			28,5	32,1	154,3	1015,1	188,20	420,5	91,4	6,1	1,7	0,2	0,4	7,1	
2 неделя 3 день (среда)															
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1,9	8,4	10,6	127,1	55,8	36	19,3	1,1	19,4	0	0,2	3,7	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	200	4,9	7,2	34	220,2	56,5	131,5	46,4	2	16,7	0,2	0,1	0,4	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	0	23
Итого			38,4	31,4	132,8	967,5	198,90	469,8	156,9	9,1	41,9	0,5	0,9	8	
2 неделя 4 день (четверг)															
Завтрак	Салат из моркови	100	1,1	8,2	13,6	132,5	38,2	41,2	28,3	0,7	1,6	0	1,7	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	200/10	7,6	9,2	48,8	312,7	14,3	32,8	6,8	0,7	0	0,1	0	0,9	11
	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	200/7	10,8	10,2	59,3	373,4	125,2	223,6	64,8	2	0,5	0,2	0,1	2,1	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	0	24
Итого			37,22	52,85	197	1411,23	241,47	541,02	144,84	8,8	2,1	0,6	1,8	9,3	

2 неделя 5 день (пятница)															
Завтрак	Свекла отварная (дольками) с маслом	100	1,5	8,2	8,3	112,4	32,7	38,2	19,4	1,3	3,9	0	0	3,6	33
	Запеканка картофельная с мясом, маслом	210	14,9	20,1	23,9	336,2	53,2	195,8	44,1	2,9	11,6	0,2	0	2,6	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	19,5	73,4	7,4	0	1,6	0	0	0	0	0	24
Итого			28,5	37,2	118,9	917,5	160,49	395,5	116,6	9,2	29,5	0,4	0,2	10,4	
2 неделя 6 день (суббота)															
Завтрак	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	200/10	5	8,8	51,8	305,2	12,9	100,1	32,8	0,7	0	0,1	0,1	0,5	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	200/8	7,2	8,4	40,8	266,9	118,2	107,7	19,1	0,5	0,5	0,1	0,1	1,3	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			29,82	42,45	163,2	1150,63	190,07	454,92	97,24	7	0,5	0,5	0,2	4,1	
	Итого за 12 дней			386,4	419,8	1801,5	12501,99	2154,59	5473,06	1697,72	106,5	190,4	5,4	8,5	101,3
	Средняя величина за 1 день			32,20	34,98	150,13	1041,83	179,55	456,09	141,48	8,88	15,87	0,45	0,71	8,44

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.