

Согласовано:

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

в Сабинском, Мамадышском, Кукморском, Тюлячинском районах

А.Г.Кириллов

Утверждаю:

И.о. заместитель руководителя Исполнительного комитета

Кукморского муниципального района ИТ-начальника Управления образования

С.М.Каюмов

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 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 (ПОНЕДЕЛЬНИК) Завтрак														
182/2015, Дети	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,7	9,3	42,5	277,7	0	0,53		0,4	113,6	134,2	32,1	0,53
685/2004Сб.шк	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
Обед														
ТТК	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	8,200	9,900	10,210	151	0,050	0,050	37,781	2,510	27,800	112,100	22,100	1,150
508/204, Сб.шк	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	200/7	4,800	9,300	38,600	257	0,380	-	53,200	0,690	36,700	240,700	139,400	4,668
685/2004Сб.шк	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	40	2,6	0,4	14	70	0,04	0	0	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	Итого:		25,280	29,340	154,470	973,7	0,539	8,08	90,98	4,680	218,140	584,800	229,7	8,632
2 день (ВТОРНИК) Завтрак														
259/2015 Дети	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	50/200	18,400	20,600	18,900	337	0,000	7,720	38,000		34,800		48,500	4,400
685/2004Сб.шк	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
Обед														
67/2015, Дети	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,600	8,100	11,800	143	0,100	14		2,300	46,900	80,400	28,200	1,600
349/2015, Дети	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,660	0,090	32,010	133	0	0,730	0,05		32,480	0,000	17,460	0,700
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	40	2,6	0,4	14	70	0,04	0	0	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	Итого:		31,04	29,630	112,170	845	0,201	26,200	38,1	3,305	144,250	170,70	123,760	8,787
3 день (СРЕДА) Завтрак														
43/2004, Сб.шк	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,244	4,068	7,521	72	0,024	28,912	-	1,856	34,160	24,420	13,200	0,460
332/Сб.шк	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7,536	5,900	37,300	233	0,116	-	28,000	1,090	21,960	62,760	11,320	1,160
685/2004Сб.шк	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
Обед														
99/2015, Дети	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	9,100	7,300	18,500	176	0,300	4,5		3,700	49,200	106,900	36,200	2,500
685/2004Сб.шк	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	40	2,6	0,4	14	70	0,04	0	0	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	Итого:		24,460	18,11	126,5	769	0,549	68,912	28	7,726	145,360	291,880	96,820	6,404

4 день (ЧЕТВЕРГ) Завтрак														
181/2015, Дел и	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,200	8,500	40,600	268	0,000	0,530		1,200	118,000	107,736	19,200	0,533
685/2004Сб.ш	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
Обед														
ТТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0,840	8,057	5,788	98,66	0,038	3,240	-	3,770	17,736	35,800	24,624	0,477
21/2008, Речь	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	50	19,400	11,300	2,800	190,6	0,100	1,300	0,400	1,500	35,600	123,700	34,500	0,700
520/Сб.шк	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,376	6,209	29,300	190,66	0,217	34,590	34,000	0,241	62,141	129,781	43,970	1,641
349/2015, Де	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,660	0,090	32,010	133	0	0,730	0,05		32,480	0,000	17,460	0,700
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	40	2,6	0,4	14	70	0,04	0	0	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	Итого:		38,856	35,00	159,958	1113	0,466	44,140	34,5	7,716	296,027	487,317	169,354	6,138
5 день (ПЯТНИЦА) Завтрак														
243/2015, Дел	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	6,000	3,800	8,000	90	0,150	-	-	0,25	16,700	91,400	9,890	1,200
511/2004 Сб.шк	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,890	6,530	37,730	229	0,060	-	53,200	0,360	6,600	109,800	36,000	0,720
685/2004Сб.ш	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
Обед														
82/2014 Дел	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	7,660	8,580	17,140	176	-	-	-	-	25,040	-	27,440	1,100
685/2004Сб.ш	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	40	2,6	0,4	14	70	0,04	0	0	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	Итого:		25,130	19,750	126,030	784	0,319	7,500	53,200	1,690	88,380	299,000	109,430	5,304
6 день														
182/2015 Дел	КАША МОЛОЧНАЯ (ПШЕННАЯ)	200	7,060	11,060	35,200	272	-	1,100		-	131,46	-	45,330	1,066
685/2004Сб.ш	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
Обед														
141/2008 Речь	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,100	4,600	24,100	157	0,111	22,110	21,855	0,777	70,444	108,110	44,100	1,900
685/2004Сб.ш	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	40	2,6	0,4	14	70	0,04	0	0	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	Итого:		17,740	16,500	122,460	717	0,220	30,710	21,855	1,857	241,944	205,910	125,530	5,250

№ Сборника рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК) Завтрак														
182/2015 Дели	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	6,960	10,450	37,300	272	-	1,100	-	-	145,460	-	57,700	1,620
685/2004 Сб.шк	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200	0,000	13,70	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Обед														
243/2015 Дели	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	6,000	3,800	8,000	90	0,150	-	-	0,250	16,700	91,400	9,890	1,200
332/Сб.шк	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7,536	5,900	37,300	233	0,116	-	28,000	1,090	21,960	62,760	11,320	1,160
685/2004 Сб.шк	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	40	2,6	0,4	14	70	0,04	-	-	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	Итого:		27,076	20,990	145,760	883,300	0,375		28,00	2,420	224,16	251,960	115,010	6,264
2 день (ВТОРНИК) Завтрак														
265/2008 Речь	ПЛОВ С МЯСОМ	60/200	19,600	23,600	50,400	491	0,000	0,660	0,266	5,330	25,860	227,330	51,730	2,600
685/2004 Сб.шк	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200	0,000	13,70	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Обед														
82/2015 Дели	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,4	10,03	11,55	171,04	-	-	-	-	61,37	-	27,03	1,68
349/2015, Дел	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,660	0,090	32,010	133	0	0,730	0,05	-	32,48	0,000	17,460	0,700
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	40	2,6	0,4	14	70	0,04	-	-	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	Итого:		33,04	34,56	143,420	1027	0,111	19,98	0,25	5,865	149,78	317,63	125,82	7,067
3 день (СРЕДА) Завтрак														
43/2004, Сб.шк	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,244	4,068	7,521	72	0,024	28,912	-	1,856	34,160	24,420	13,200	0,460
21/2008, Речь	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	50	19,400	11,300	2,800	190,6	0,100	1,300	0,400	1,500	35,600	123,700	34,500	0,700
520/Сб.шк	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,376	6,209	29,300	190,66	0,217	34,590	34,000	0,241	62,141	129,781	43,970	1,641
685/2004 Сб.шк	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200	0,000	13,70	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	40	2,6	0,4	14	70	0,04	-	-	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
Обед														
98/2008 Речь	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,8	3,7	15,2	117,6	0,1	4,5	0,2	0,5	28,1	93,8	31,4	1,5
685/2004 Сб.шк	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	40	2,6	0,4	14	70	0,04	-	-	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	Итого:		36,42	26,08	110,22	822,86	0,537	111,202	34,6	5,047	198,74	471,101	161,270	6,775

4 день (ЧЕТВЕРГ) Завтрак														
182/2015 Дел	КАША МОЛОЧНАЯ (ПШЕННАЯ)	200	7,060	11,060	35,200	272	-	1,100	-	-	131,46	-	45,330	1,066
685/2004Сбш	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,75		0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02		-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Обед														
ТТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0,840	8,057	5,788	98,66	0,038	3,240	-	3,770	17,736	35,800	24,624	0,477
243/2015Дел	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	6,000	3,800	8,000	90	0,150	-	-	0,250	16,700	91,400	9,890	1,200
508/204, Сб.шк	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	200/7	4,800	9,300	38,600	257	0,380	-	53,200	0,690	36,700	240,700	139,400	4,668
349/2015, Дел	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,660	0,090	32,010	133	0	0,730	0,05	-	32,48	0,000	17,460	0,700
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	40	2,6	0,4	14	70	0,04		-	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	Итого:		25,740	33,147	169,058	1082	0,679	8,820	53,25	5,715	265,146	458,200	266,304	10,198
5 день (ПЯТНИЦА) Завтрак														
та624/1996Сб	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ДОЛЬКАМИ) С МАСЛОМ	60	0,819	6,049	4,807	77	0,011	5,462	-	2,695	20,209	23,607	12,016	0,765
478/2004Сбш	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ, МАСЛОМ	210	14,700	15,100	10,733	238	0,248	41,482	23,330	5,860	32,609	128,107	48,476	1,980
685/2004Сбш	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,75		0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02		-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Обед														
67/2015, Дел и	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,600	8,100	11,800	143	0,100	14	0	2,300	46,900	80,400	28,200	1,600
685/2004Сбш	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	40	2,6	0,4	14	70	0,04		-	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	Итого:		27,699	30,089	90,500	745,800	0,468	68,444	23	9,085	139,76	329,914	124,792	6,629
6 день (СУББОТА) Завтрак														
181/2015, Дел и	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,200	8,500	40,600	268	0,000	0,530		1,200	118,000	107,736	19,200	0,533
685/2004Сбш	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	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02		-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Обед														
43/2004, Сб.шк	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,244	4,068	7,521	72	0,024	28,912	-	1,856	34,160	24,420	13,200	0,460
511/2004 Сб.шк	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,890	6,530	37,730	229	0,060	-	53,200	0,360	6,600	109,800	36,000	0,720
685/2004Сбш	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	40	2,6	0,4	14	70	0,04		-	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	Итого:		19,914	19,938	149,011	857	0,193	39,942	53,2	4,496	198,800	339,76	104,500	3,997