

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Роспотребнадзора по РТ в Чистопольском,
Спасском, Алексеевском, Новошешминском районах
_____Ф.С.Хайруллина

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Старотимошкинская СОШ»
Аккубаевского муниципального района РТ
_____В.А. Красильников
«__» _____ 2020 г.

**Примерное двенадцатидневное меню МБОУ «Старотимошкинская СОШ»
Аккубаевского муниципального района РТ.**

	Наименование блюд	Выход	Белк и	Жиры	Углев.	Ккал	Технологич еская карта
1 день							
Завтрак	Каша пшеничная	5/150	6,6	4,88	35,27	213,71	679
	Чай с сахаром	200			5,28	62,4	943
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	135,44	1
Обед	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	688
	Гуляш говяжий	50	18,53	11,4	27,97	207,8	76
	Салат овощной	100	2,2	4,5	10,5	91	6
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,70	135,44	1
	Компот из сухофруктов + «С» витамин	200	0,04	0,00	24,76	94,2	103
	ВСЕГО:	770	42,27	28,62	109,08	912,85	
2 день							
Завтрак	Вак-беляш	175	11,43	11,2	22,51	288,29	247
	Чай с сахаром	200			5,28	62,4	943
Обед	Суп карт с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	104,75	23
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	135,44	1
	Компот из сухофруктов + «С» витамин	200	00,4	0,00	24,76	94,2	103
	ВСЕГО:	885	19,08	14,88	70,47	685,08	
3 день							
Завтрак	Каша молочная манная	210	6,35	11,56	36,17	282,01	236
	Чай с сахаром	200			5,28	62,4	943
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	135,44	1
Обед	Картофельное пюре	150	3,78	1,44	26,46	135	194
	Сосиски	50	8,69	22,84	1,8	247,15	3
	Салат овощной	100	2,2	4,5	10,5	91	6
	Чай с сахаром	200			5,28	62,4	943
	Хлеб пшеничный	60	4,52	0,84	0,78	135,44	1
	ВСЕГО:	1030	30,86	42,02	87,05	1150,84	
4 день							
Завтрак	Выпечка (коржик)	50	3,35	5,55	30,8	185,5	266
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	ВСЕГО:						
Обед	Пюре гороховое						
	Котлеты	80	8,97	7,21	8,21	135,21	78
	Салат овощной	100	1,13	6,19	4,72	79,1	14
	Чай с сахаром	200			5,28	62,4	943
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	135,44	1
	ВСЕГО:	815	18,54	17,96	44,48	557,35	
5 день							
Завтрак	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Чай с сахаром	200			5,28	62,4	943
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	135,44	1
	ВСЕГО:		14	25	69	476	
Обед	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	688

	Гуляш говяжий	50	18,53	11,4	27,97	207,8	76
	Салат овощной	80	1	4,5	14,5	100	286
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	135,44	1
	ВСЕГО:	750	41,93	6,45	113,65	1074,03	
	6 день						
Завтрак	Каша рисовая	250	3,88	5	21,76	148	173
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	424
	Чай с сахаром	200			5,28	62,4	943
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	135,44	1
	ВСЕГО:	550	13,9	10,44	28,12	408,84	
	7 день						
Завтрак	Каша ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	679
	Чай с сахаром	200			5,28	62,4	943
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	135,44	1
Обед	Гороховое пюре						
	Рыба	60	10,72	0,48	0,00	47,2	472
	Салат овощной	60	0,82	2,75	4,68	47,82	6
	Компот из сухофруктов + «С» витамин	200	0,04	0,00	24,76	94,2	103
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	135,44	1
	ВСЕГО:	790	26,21	9,17	67,11	709,52	
	8 день						
Завтрак	Сосиска, запеченная в тесте	100	5,86	9,95	1,85	116,96	38
	Кисель	200	0,2	0,00	32,6	132	874
Обед	Борщ на мясокостном бульоне	250	2,5	2,75	13,51	90,00	8
	Чай с сахаром	200			5,28	62,4	943
	Хлеб пшеничный	40	2		19	84	901
	ВСЕГО:	710	13,48	13,54	53,52	536,8	
		9 день					
Завтрак	Каша перловая	150	3,04	2,4	21,12	120	166
	Чай с сахаром	200			5,28	62,4	943
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	135,44	1
Обед	Плов из говядины	150	22,7	22,6	28,15	410,2	601
	Салат овощной	100	2,2	4,5	10,5	91	6
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	135,44	1
	Компот из сухофруктов + «С» витамин	200	0,04	0,00	24,76	94,2	103
	ВСЕГО:	920	37,82	31,18	91,37	1048,68	
		10 день					
Завтрак	Каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,71	679
	Чай с сахаром	200			5,28	62,4	943
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	135,44	1
Обед	Рагу овощное с мясом	250	9,36	11,36	9,4	177,6	115
	Компот из сухофруктов + «С» витамин	200	0,04	0,00	24,76	94,2	103
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	135,44	1
	ВСЕГО:	920	25,84	17,42	76,27	818,79	
		11 день					
Завтрак	Вак - беляш	175	11,43	11,2	22,51	238,29	247
	Чай с сахаром	200			5,28	62,4	943
Обед	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	280,45	679
	Котлеты	60	7,69	6,18	7,04	115,89	78
	Салат овощной	100	2,2	4,5	10,5	91	6
	Чай с сахаром	200			5,28	62,4	943
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	135,44	1
	ВСЕГО:	885	28,78	27,49	86,45	800,43	
	12 день						
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	250	7,19	6,51	23,55	181,5	93
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00	424
	Чай с сахаром	200			5,28	62,4	943

	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	135,44	1
Всего		550	17,21	11,95	29,91	442,34	