

Директор муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

Кичкетанской средней общеобразовательной

школы Агрызского муниципального района РТ

Н.М. Зиннатува



Примерное меню

МБОУ Кичкетанской СОШ

Агрызского муниципального района РТ

на 2021-2022 учебный год

5-11 кл.

день: понедельник
неделя: первая

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетич. ценность (ккал)	витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
Завтрак (бесплатное питание)													
171	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	6,1	7,5	39	247,4	0,2	0,1		13,6	197,8	87,7	3
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		105					11,25	46,25	11,25	1,25
	Итого		8,72	7,5	156,04	296,04	0,2	0,1	0	27,85	249,05	100,95	4,25
Платное питание													
80	Суп с крупой рисовый	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	0,06	8,25	23,05			0,88
376	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5	23,75	105					11,25	46,25	11,25	1,25
	Итого		4,59	26,48	131,62	159,39	0,95	0,06	8,25	37,3	51,25	13,25	2,13

день: вторник
неделя: первая

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетич. ценность (ккал)	витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
Завтрак (бесплатное питание)													
103	Каша пшенная с маслом	150\5	4,35	1,2	24,9	127,9		0,54	1,56	0,1			0,03
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
	итого		6,97	1,2		178,54	0	0,54	1,56	14,35	51,25	13,25	1,28
Платное питание													
171	Макаронные изделия отварные	110	5,52	5,3	35,33	211,1	0,06	0,016		18,8			6,002
282	Сосиски отварные	50\5	5,06	12,25	1,19	137,29	0,12	0,075		20,53			2
376	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
	итого		13,2	17,55	72,31	502,03	0,18	0,091		53,58	51,25	13,25	9,252

день: среда

сезон: зимне-весенний

неделя: первая

возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетич. ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
Завтрак (бесплатное питание)													
171	Каша рисовая молочная	150\5	6,1	7,5	39	247				13,2	197,6	87,3	2,6
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5	23,75	105					11,25	46,25	11,25	1,25
	итого		8,72	31,25	156,04	295,64	0	0	0	27,45	248,85	100,55	3,85
Платное питание													
31	Гороховое пюре	100	11,53	2,57	25,42	164,09	0,45	0,09		4,55			3,52
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5	23,75	105					11,25	46,25	11,25	1,25
	итого		14,15	26,32	142,46	212,73	0,45	0,09		18,8	51,25	13,25	4,77

день: четверг
неделя: первая

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетич. ценность (ккал)	витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
Завтрак (бесплатное питание)													
84	Каша «Дружба» молочная	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,13	0,14	0,21	116,97			0,74
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
	итого		9,17	8,33	70,88	394,75	0,13	0,14	0,21	131,22	51,25	13,25	1,99
Платное питание													
64	Суп с рыбными консервами	250	6,62	8,34	21,28	184,48	0,06	0,28	0,5	184,73			0,64
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
	итого		9,24	8,34	57,07	338,12	0,06	0,28	0,5	198,98	51,25	48,25	1,89

день: пятница
неделя: первая

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетич. ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
Завтрак (бесплатное питание)													
103	Каша пшеничная молочная	150/5	6,1	7,5	39	247				13,2	197,6	87,3	2,6
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
	Итого		8,72	7,5	74,79	400,64				27,45	248,85	100,55	3,85
Платное питание													
171	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	6,1	7,5	39	247,4	0,2	0,1		13,6	197,8	87,7	3
282	Сосиски отварные	50/5	5,06	12,25	1,19	137,29	0,12	0,075		20,53			2
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
	Итого		13,78	19,75	75,98	538,33	0,32	0,175		48,38	249,05	135,95	6,25

день: суббота
неделя: первая

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетич. ценность (ккал)	витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
Завтрак (бесплатное питание)													
171	Каша манная молочная	200	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,12	0,42	94,28			0,52
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
904	Печенье сахарное	30	2	2	22	112			9	33		4	28
	итого		11,15	9,03	96,57	510,56	0,09	0,12	9,42	141,53	51,25	17,25	29,77

день: понедельник
неделя: вторая

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетич. ценность (ккал)	витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
Завтрак (бесплатное питание)													
171	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,06	0,16		18,8			6,002
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
	итого		8,14	5,3	71,12	364,74	0,06	0,16		33,05	51,25	13,25	7,252
Платное питание1													
96	Рассольник Ленинградский	250	2	3,7	19,4	116,8	0,1	0,1	6,9	22,9	86,2	20,7	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
	итого		4,62	3,7	55,19	270,44	0,1	0,1	6,9	37,15	137,45	33,95	2,05

день: вторник
 неделя: вторая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетич. ценность (ккал)	витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
Завтрак (бесплатное питание)													
188	Каша пшеничная с маслом	150/5	4,35	1,2	24,9	127,9		0,54	1,56	0,1			0,03
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
	ИТОГО		6,97	1,2	60,69	281,54		0,54	1,56	14,35	51,25	13,25	1,28
Платное питание													
39	Суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09							
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
	ИТОГО		5,45	2,86	57,55	277,73				14,25	51,25	13,25	1,25

день: среда

сезон: зимне-весенний

неделя: вторая

возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетич. ценность (ккал)	витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
Завтрак (бесплатное питание)													
171	Каша рисовая с маслом	150\5	6,1	7,5	39	247				13,2	197,6	87,3	2,6
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
	итого		8,72	7,5	74,79	400,64				27,45	248,85	100,55	3,85
Платное питание													
171	Каша гречневая рассыпчатая	150\5	6,1	7,5	39	247,4	0,2	0,1		13,6	197,8	87,7	3
162	Гуляш из говядины	50	15,49	17,29	6,74	236,8	0,074	0,15	1,23	12,55			2,88
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
	итого		24,21	24,79	81,53	637,84	0,274	0,25	1,23	40,4	249,05	100,95	7,13

день: четверг
 сезон: зимне-весенний
 неделя: вторая
 возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетич. ценность (ккал)	витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
Завтрак (бесплатное питание)													
103	Каша пшеничная молочная	150\5	6,1	7,5	39	247				13,2	197,6	87,3	2,6
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
	итого		8,72	7,5	74,79	400,64	0	0	0	27,45	248,85	100,55	3,85
Платное питание													
171	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,06	0,016		18,8			6,002
162	Гуляш из говядины	50	15,49	17,29	6,74	236,8	0,074	0,15	1,23	12,55			2,88
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
	итого		13,63	22,59	77,86	601,54	0,134	0,166	1,23	45,6	51,25	13,25	10,132

день: пятница
неделя: вторая

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетич. ценность (ккал)	витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
Завтрак (бесплатное питание)													
128	Каша ячневая молочная	150	5,25	9	33	227,25				116,25	195	39	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
	итого		7,87	9	68,79	380,89	0	0	0	130,5	246,25	52,25	2
Платное питание													
37	Суп с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,14	0,05	1,4	21			1,3
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
	итого		4,96	3,89	49,4	252,43	0,14	0,05	1,4	35,25	51,25	13,25	2,55

день: суббота
неделя: вторая

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетич. ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16	
Завтрак (бесплатное питание)														
171	Каша манная молочная	150	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,12	0,42	94,28				
382	Какао с молоком	200	3	3	21	120				120	1	10	0,52	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25	
904	Печенье сахарное	30	2	2	22	112			9	33		4	28	
	Итого		14,03	12,03	105,53	581,92	0,09	0,12	9,42	258,53	47,25	25,25	29,77	