

Согласовано:

Зам. начальника ТОУ Роспотребнадзора
по РТ (Татарстан)
в Елабужском, Агрызском районах

Р.Т. Гисматуллина: 



Утверждаю:

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Кичкетанской средней общеобразовательной
школы Агрызского муниципального района РТ

Н.М. Зиннатов





Примерное меню
МБОУ Кичкетанской СОШ
Агрызского муниципального района РТ
на 2020-2021 учебный год
5-11 кл.

день: понедельник
неделя: первая

сезон: осенне-зимний
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 гречневая рассыпчатая	150	6,1	7,5	39	247,4	0,2	0,1		13,6	197,8	87,7	3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,1	20,6	79,3			0,3	33,5	31,9	15,3	0,5
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
итого			9,4	7,6	83,35	431,7	0,2	0,1	0,3	58,35	275,95	114,25	4,75
Платное питание													
91	Щи из свежей капусты	250	1	3	7	70			8	37	47	14	1
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
итого			3,62	3	42,79	223,64			8	51,25	98,25	27,25	2,25

день: вторник

сезон: осенне-зимний

неделя: первая

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
Завтрак (бесплатное питание)													
171	Каша пшеничная 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	3,75
Платное питание													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,5	3,5	11,5	84	0,1	0,1	8	40	58	18,4	1
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
итого			4,12	3,5	47,29	237,64	0,1	0,1	8	54,25	109,25	31,65	2,25

день: среда
неделя: первая

сезон: осенне-зимний
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	Са	Р	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,1	20,6	79,3			0,3	33,5	31,9	15,3	0,5
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
итого			9,4	7,6	83,35	431,3			0,3	57,95	275,75	113,85	4,35
Платное питание													
67	Винегрет овощной	100	1	8,1	6,7	111,2			5,57	40	39	13,6	0,57
298	Капуста тушеная	160	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	24,99	85			1,22
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
итого			6,75	13,66	56,87	384,84	0,05	0,06	30,56	139,25	90,25	26,85	3,04

день: четверг
неделя: первая

сезон: осенне-зимний
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	Са	Р	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	0	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	0	33,05	51,25	13,25	7,25
Платное питание													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,16	4	9	79,8			13,5	48,2	28,5	10,1	0,3
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
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
итого			5,78	7,7	64,19	350,24	0,1	0,1	20,4	85,35	165,95	44,05	2,35

день: пятница
неделя: первая

сезон: осенне-зимний
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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
Завтрак (бесплатное питание)													
171	Каша пшеничная 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													
128	Картофельное пюре с маслом	105	2	6	15	123			6	28	1	16	1
162	Гуляш из говядины	50	15,49	17,29	6,74	236,8	0,074	0,15	1,23	12,55			2,88
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
итого			20,11	23,29	130,79	513,44	0,074	0,15	7,23	54,8	52,25	29,25	5,13

день: суббота
неделя: первая

сезон: осенне-зимний
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
Завтрак (бесплатное питание)													
171	Каша манная с маслом	150\5	6,53	7,03	38,78	244,92							
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			9	47,25	65,5	17,25	29,25

день: понедельник

сезон: осенне-зимний

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
Завтрак (бесплатное питание)													
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	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		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
итого			8,72	7,5	74,79	401,04	0,2	0,1		27,85	249,05	100,95	4,25
Платное питание													
39	Суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09							
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
итого			5,45	2,86	57,55	277,73				14,25	51,25	13,25	1,25

день: вторник
неделя: вторая

сезон: осенне-зимний
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	0	18,8			6,00
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	0	33,05	51,25	13,25	7,25
Платное питание													
91	Щи из свежей капусты	250	1	3	7	70			8	37	47	14	1
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
итого			3,62	3	42,79	223,64			8	51,25	98,25	27,25	2,25

день: среда

сезон: осенне-зимний

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
Завтрак (бесплатное питание)													
84	Каша "Дружба" молочная	205	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													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,5	3,5	11,5	84	0,1	0,1	8	40	58	18,4	1
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
итого			4,12	3,5	47,29	237,64	0,1	0,1	8	54,25	109,25	31,65	2,25

день: четверг

сезон: осенне-зимний

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
Завтрак (бесплатное питание)													
171	Макаронные изделия отварные	105	5,52	5,3	35,33	211,11	0,06	0,16	0	18,8			6,00
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			11,91	9,23	97,07	518,66	0,06	0,16	0	33,05	51,25	13,25	7,25
Платное питание													
37	Суп с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,14	0,05	1,4	21			1,3
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
итого			3,62	3	42,79	223,64			8	51,25	98,25	27,25	2,25

день: пятница

сезон: осенне-зимний

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
Завтрак (бесплатное питание)													
171	Каша пшеничная 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	0	0	0	27,45	248,85	100,55	3,85
Платное питание													
128	Картофельное пюре с маслом	105	2	6	15	123			6	28	1	16	1
162	Гуляш из говядины	50	15,49	17,29	6,74	236,8	0,074	0,15	1,23	12,55			2,88
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
итого			20,11	23,29	57,53	513,44	0,074	0,15	7,23	54,8	52,25	29,25	5,13

день: суббота
неделя: вторая

сезон: осенне-зимний
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
Завтрак (бесплатное питание)													
128	Каша из «Геркулеса» вязкая.	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
904	Печенье сахарное	30	2	2	22	112				33		4	28
итого			9,87	11	90,79	492,89				163,50	246,25	56,25	30