

"Согласовано"

Начальник территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Татарстан (Татарстан) в городе Набережные Челны, Актанышском, Тукаевском, Муслимовском, Мензелинском районах

И.Г. Барисв

"Согласовано"

Начальник МКУ "Управление образования" Муслимовского муниципального района РТ

Р.Т. Демидов

"Утреждаю"

Директор школы

Примерное меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 5 по 11 классы
Муслимовского муниципального района РТ
на 2020 - 2021 уч.год.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,68	8	38,31	248,97	0,05	1,29	0,05	0,9	122,55	34,83	149,64	184	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42			
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	430	2008	
Итого за прием пищи:	465	9,76	12,56	79,66	469,67	0,15	1,29	0,09	1,95	179,95	55,65	201,28			
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,96	3,06	4,14	48	0,02	23,4	0,02	1,44	31,2	9	16,2	35	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,51	6,9	38,64	250,7	0,21	0	0,03	0,58	18,4	135,7	202,4	181	2008	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,4	11	9,7	179,2	0	0	0	1,7	11,4	16,2	100,5	272	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42			
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	430	2008	
Итого за прием пищи:	520	23,89	21,37	93,78	661,1	0,33	23,4	0,05	4,72	70,5	53,02	203,34			
Всего за день:		33,64	33,93	173,44	1130,77	0,48	24,69	0,14	6,67	250,45	108,67	404,62			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	189	2008	
ГРЕНКИ С СЫРОМ	50	7,5	8,5	28	220	0,05	0	0,05	1,5	130	10	100	74	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	14,7	99,6	0	0,6	0	0	127,4	15,4	88,7	394	2012	
Итого за прием пищи:	450	16,9	18,1	72,4	522,5	0,05	1,1	0,05	2,4	372,2	42,6	286,5			

Обед														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,8	0,01	9	0,15	2,76	22,8	11,4	21,6	51	2008
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,9	11,3	22,5	235,9	0,2	11,4	0	0,5	23,8	37,9	146,7	276	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	0,9	0,8	17,1	78,4	0	0,2	0	0	36,8	4,8	21,6	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	13	2008
Итого за прием пищи:		16,54	26,76	68,76	581,1	0,31	20,6	0,22	4,76	95,9	70,6	233,9		
Всего за день:		33,44	44,86	141,16	1103,6	0,36	21,7	0,27	7,16	468,1	113,2	520,4		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак														
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10	26,8	224	0,1	2	0,08	0,2	182	34	172	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	402	2008
Итого за прием пищи:		10,65	14,55	83,65	510,9	0,22	2	0,13	1,75	215	66,5	238		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,14	48	0,02	23,4	0,02	1,44	31,2	9	16,2	35	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	15,7	15,9	3,1	218	0,04	1	0,01	2,2	14	20	150	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,43	4,66	30,94	188,18	0,06	0	0	0,78	3,88	6,79	34,92	209	2008
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42		
Итого за прием пищи:		26,11	24,03	79,48	637,38	0,22	23,4	0,03	5,42	65,98	56,61	251,76		
Всего за день:		36,76	38,58	163,13	1148,28	0,44	25,4	0,16	7,17	280,98	123,11	489,76		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак														
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	14,7	99,6	0	0,6	0	0	127,4	15,4	88,7	394	2012
ХЛЕБ С СЫРОМ	50/10	7,5	8,5	28	220	0,05	0	0,05	1,5	130	10	100	74	2008
Итого за прием пищи:		16,9	18,1	72,4	522,5	0,05	1,1	0,05	2,4	372,2	42,6	286,5		
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	0,1	10,6	47,6	0	1,2	1,1	0,4	30,9	22	35,4	41	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	11,48	4,62	4,2	105	0,1	1,4	0,27	0,42	26,6	21	120,4	241	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	9,2	38,3	0	0,8	0	0	11,5	3,5	3,2	393	2012

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42		
Итого за прием пищи:		19,28	10,42	69,4	450,3	0,34	8,4	1,41	2,02	127,5	92	286		
Всего за день:		36,18	28,52	141,8	972,8	0,39	9,5	1,46	4,42	499,7	134,6	572,5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак														
ЧАЙ ПОЛУСЛАКИЙ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	430	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	120	7,6	3,9	17,1	135,9	0	0,1	0	0,1	61,4	9,4	77,6	458	2012
Итого за прием пищи:		7,82	4,01	33,3	200,7	0	0,1	0	0,1	66,8	13,72	86,24		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,14	48	0,02	23,4	0,02	1,44	31,2	9	16,2	35	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	325	2008
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70	19,94	4,07	0,56	119,34	0,04	12,64	0,14	0,42	36,5	22,46	144,61	313	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	402	2008
Итого за прием пищи:		29	13,83	94,3	619,74	0,2	36,04	0,22	3,66	103,2	82,96	286,81		
Всего за день:		36,82	17,84	127,6	820,44	0,2	36,14	0,22	3,76	170	96,68	373,05		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Обед														
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42		
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,16	6,12	4,68	82,2	0,04	4,8	0,27	2,76	12	12	27,6	30	2008
КЕКС	70	7,5	8,5	28	220	0,05	0	0,05	1,5	130	10	100		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,2	3,6	14,3	106,6	0,1	3,7	0,2	1,5	27,4	24,7	58,9	99	2008
Итого за прием пищи:		17,88	18,63	88,28	592	0,29	8,5	0,52	6,76	186,3	67,52	237,14		
Всего за день:		17,88	18,63	88,28	592	0,29	8,5	0,52	6,76	186,3	67,52	237,14		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак														
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10	26,8	224	0,1	2	0,08	0,2	182	34	172	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	14,7	99,6	0	0,6	0	0	127,4	15,4	88,7	394	2012

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	14	2008
Итого за прием пищи:		15,78	16,14	66,6	477,87	0,2	2,6	0,11	1,27	408,02	69,53	352,2		
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,9	0,1	10,6	47,6	0	1,2	1,1	0,4	30,9	22	35,4	41	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,51	6,9	38,64	250,7	0,21	0	0,03	0,58	18,4	135,7	202,4	181	2008
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	30/30	15,7	15,9	3,1	218	0,04	1	0,01	2,2	14	20	150	259	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42		
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0,1	0	9,2	38,3	0	0,8	0	0	11,5	3,5	3,2	393	2012
Итого за прием пищи:		29,1	23,2	86,64	673	0,35	3	1,14	4,18	86,3	197,7	433		
Всего за день:		44,88	39,34	153,24	1150,87	0,55	5,6	1,25	5,45	494,32	267,23	785,2		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак														
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	120	7,6	3,9	17,1	135,9	0	0,1	0	0,1	61,4	9,4	77,6	458	2012
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	430	2008
Итого за прием пищи:		7,82	4,01	33,3	200,7	0	0,1	0	0,1	66,8	13,72	86,24		
Обед														
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	200	22,88	22,74	33,52	430,92	0,08	1,33	0,2	4,26	22,61	49,21	262,01	265	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42		
Итого за прием пищи:		34,4	31,65	102,82	834,12	0,23	1,33	0,25	6,76	169,51	80,03	412,65		
Всего за день:		42,22	35,66	136,12	1034,82	0,23	1,43	0,25	6,86	236,31	93,75	498,89		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак														
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	7,5	35,7	240	0,2	0,5	0	1,1	118	41,8	157	189	2008
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0,1	0	9,2	38,3	0	0,8	0	0	11,5	3,5	3,2	393	2012
ГРЕНКИ С СЫРОМ	50	7,5	8,5	28	220	0,05	0	0,05	1,5	130	10	100	74	2008
Итого за прием пищи:		14,9	16	72,9	498,3	0,25	1,3	0,05	2,6	259,5	55,3	260,2		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,14	48	0,02	23,4	0,02	1,44	31,2	9	16,2	35	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	11,48	4,62	4,2	105	0,1	1,4	0,27	0,42	26,6	21	120,4	241	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,1	0	9,2	38,3	0	0,8	0	0	11,5	3,5	3,2	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42		

Итого за прием пищи:		20,64	16,44	63,48	484,9	0,38	12	0,58	4,38	108,6	82	278,2
Всего за день:		35,54	32,44	136,38	983,2	0,63	13,3	0,63	6,98	368,1	137,3	538,4

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак														
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,68	8	38,31	248,97	0,05	1,29	0,05	0,9	122,55	34,83	149,64	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	13	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42		
Итого за прием пищи:		9,75	12,56	79,66	469,67	0,15	1,29	0,04	2,85	99,9	83,02	242,44		
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	0,1	10,6	47,6	0	1,2	1,1	0,4	30,9	22	35,4	41	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,43	4,66	30,94	188,18	0,06	0	0	0,78	3,88	6,79	34,92	209	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	19,94	4,07	0,56	119,34	0,04	12,64	0,14	0,42	36,5	22,46	144,61	209	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ с лимоном	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42		
Итого за прием пищи:		32,47	12,18	83,4	574,29	0,2	13,84	1,27	2,67	175,3	75,7	315,07		
Всего за день:		42,22	24,74	163,06	1043,96	0,35	15,13	1,31	5,52	275,2	158,72	557,51		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак														
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	14,7	99,6	0	0,6	0	0	127,4	15,4	88,7	394	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42		
Итого за прием пищи:		15,48	12,84	69,5	456,87	0,1	1,1	0,03	1,97	340,82	52,73	278		
Обед														

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,8	0,01	9	0,15	2,76	22,8	11,4	21,6	51	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17,28	23,36	32,64	409,6	0,22	19,2	0,03	4,96	28,8	56	209,6	299	2008
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0,1	0	9,2	38,3	0	0,8	0	0	11,5	3,5	3,2	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42		
Итого за прием пищи:		22,02	29,72	70,9	640,1	0,33	29	0,18	8,72	74,6	87,4	254,8		
Всего за день:		37,5	42,56	140,4	1096,97	0,43	30,1	0,21	10,69	415,42	140,13	532,8		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Обед														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42		
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	325	2008
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	70	5,3	11,6	0,2	126,6	0,1	0	0	0	15,8	9	71,6	254	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	9,2	38,3	0	0,8	0	0	11,5	3,5	3,2	393	2012
Итого за прием пищи:		12,9	18,2	67,3	486,3	0,22	0,8	0,05	1,3	41,8	48	177,8		
Всего за день:		12,9	18,2	67,3	486,3	0,22	0,8	0,05	1,3	41,8	48	177,8		