



Двенадцатидневное примерное меню МБОУ "Чуенорускинская ООШ"
 Аксубаевского муниципального района РТ на 2022-2023 учебный год
 для 5-9 классов

| № тех. карты | | выход | белки | жиры | углеводы | ккал |
|--------------|----------------------------|---------|-------|-------|----------|-------|
| | 1 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 171 | Каша пшеничная | 100/5 | 7 | 8 | 44 | 280 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 57 |
| 901,902 | Хлеб пшен., ржан. | 40 | 2 | | 19 | 84 |
| | Обед | | | | | |
| 309 | Макароньы отварные | 100/5 | 3 | 3 | 23 | 123 |
| 260 | Гуляш говяжий | 50 | 6 | 7 | 1,5 | 164,5 |
| 45 | Салат овощной | 100 | 1 | 4 | 9 | 80 |
| 349 | Компот из с/ф+ С витаминиз | 200 | 1 | | 21 | 79 |
| 901,902 | Хлеб пшен., ржан. | 40 | 2 | | 19 | 84 |
| | ВСЕГО | 250/590 | 22 | 22 | 151,5 | 951,5 |
| | 2 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 199 | Гороховое пюре | 100/5 | 8 | 5 | 43 | 195 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 57 |
| | Обед | | | | | |
| 173/02 | Каша молочная пшениая | 200/10 | 7 | 12 | 44 | 303 |
| 243 | Сосиски отварные | 50 | 5,5 | 11,95 | 0,2 | 130 |
| 904 | Печенье | 30 | 2 | 2 | 22 | 112 |
| 901,902 | Хлеб пшен., ржан. | 40 | 2 | | 19 | 84 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 57 |
| | ВСЕГО | 250/575 | 24,5 | 30,95 | 158,2 | 938 |
| | 3 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 171 | Каша пшениая | 100/5 | 7 | 8 | 44 | 280 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 57 |
| 901,902 | Хлеб пшен., ржан. | 40 | 2 | | 19 | 84 |
| | Обед | | | | | |
| 128 | Картофельное пюре | 100/5 | 2 | 6 | 15 | 123 |
| 286 | тефтели мясные | 60 | 8,7 | 10 | 11,71 | 171 |
| 52 | Салат из отвар свеклы | 60 | 1 | 3 | 5 | 51 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 57 |
| 901,902 | Хлеб пшен., ржан. | 40 | 2 | | 19 | 84 |
| | ВСЕГО | 250/590 | 22,7 | 27 | 143,71 | 907 |
| | 4 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 209 | Яйцо варенное | 100/40 | 4 | 4 | 15 | 56 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 57 |
| 901,902 | Хлеб пшен., ржан. | 40 | 2 | | 19 | 84 |

| | | | | | | |
|---------|--------------------------------|---------|-----------|--------|----------|---------|
| | Обед | | | | | |
| 601 | Плов из говядины | 150 | 12,89 | 11,72 | 31,68 | 286,2 |
| 45 | Салат овощной | 100 | 1 | 4 | 9 | 80 |
| 349 | Компот из с/ф+ С витаминизация | 200 | 1 | | 21 | 79 |
| 901,902 | Хлеб пшен., ржан. | 40 | 2 | | 19 | 84 |
| | ВСЕГО | 100/570 | 22,89 | 19,72 | 114,68 | 726,2 |
| | 5 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 309 | Макароны отварные | 100/5 | 3 | 3 | 23 | 123 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 57 |
| 901,902 | Хлеб пшен., ржан. | 40 | 2 | | 19 | 84 |
| | Обед | | | | | |
| 171 | Каша гречневая рассып. | 170 | 7 | 8 | 44 | 280 |
| 260 | Гуляш говяжий | 50 | 6 | 7 | 1,5 | 164,5 |
| 516 | Кисель+ С витаминизация | 200 | 1,4 | | 29 | 122 |
| 45 | Салат овощной | 100 | 1 | 4 | 9 | 80 |
| 901,902 | Хлеб пшен., ржан. | 40 | 2 | | 19 | 84 |
| | ВСЕГО | 100/805 | 22,4 | 22 | 159,5 | 994,5 |
| | 6 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 406 | Выпечка | 65 | 4 | 4 | 31 | 151 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 57 |
| | ВСЕГО | 265 | 4 | 4 | 46 | 208 |
| | 7 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 171 | Каша рисовая | 100/5 | 7 | 8 | 44 | 280 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 57 |
| 901,902 | Хлеб пшен., ржан. | 40 | 2 | - | 19 | 84 |
| | Обед | | | | | |
| 199 | Гороховое пюре | 100/5 | 08.авг | 5 | 28.июл | 195 |
| 255 | Рыбные котлеты | 60 | 11,175 | 1,555 | 2,98 | 68,315 |
| 349 | Компот из с/ф+ С витаминизация | 200 | 1 | | 21 | 79 |
| 52 | Салат овощной | 60 | 1 | 3 | 5 | 51 |
| 901,902 | ВСЕГО | 200/560 | 43342,175 | 17,555 | 43415,98 | 814,315 |
| | 8 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 209 | Яйцо варенное | 40 | 4 | 4 | | 56 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 57 |
| 901,902 | Хлеб пшен., ржан. | 40 | 2 | | 19 | 84 |
| | Обед | | | | | |
| 120 | Суп молочный с мак.изд. | 250 | 5 | 5 | 21 | 153 |
| 1064 | Сосиски в тесте | 50/50 | 3,48 | 1,22 | 23,97 | 120,7 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 57 |
| 901,902 | Хлеб пшен., ржан. | 40 | 2 | - | 19 | 84 |
| | ВСЕГО | 250/630 | 16,48 | 10,22 | 112,97 | 611,7 |
| | 9 день | | | | | |

| | | | | | | |
|---------|--------------------------|---------|-------|------|-------|--------|
| | Завтрак | | | | | |
| 171 | Каша гречневая рассып. | 100/5 | 7 | 8 | 44 | 280 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 57 |
| 901,902 | Хлеб | 40 | 2 | | 19 | 84 |
| | Обед | | | | | |
| 103 | Суп карт. с вермишелью | 250 | 1,61 | 1,7 | 10,2 | 62,8 |
| 260 | Курица отварная | 75 | 45,83 | 10,2 | - | 154,69 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 57 |
| 45 | Салат овощной | 100 | 1 | 4 | 9 | 80 |
| 901,902 | Хлеб | 40 | 2 | | 19 | 84 |
| | ВСЕГО | 200/585 | 59,44 | 23,9 | 131,2 | 859,49 |
| | 10 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 171 | Каша пшеничная | 100/5 | 7 | 8 | 44 | 280 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 57 |
| 901,902 | Хлеб | 40 | 2 | | 19 | 84 |
| | Обед | | | | | |
| 101 | Суп карт. с рисом | 250 | 2 | 2 | 20 | 101 |
| 406 | Выпечка | 90 | 4 | 4 | 31 | 161 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 57 |
| 901,902 | Хлеб пшен., ржан. | 40 | 2 | | 19 | 84 |
| | ВСЕГО | 250/820 | 17 | 14 | 163 | 824 |
| | 11 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 309 | Макароны отварные | 100/5 | 3 | 3 | 23 | 123 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 57 |
| 901,902 | Хлеб пшен., ржан. | 40 | 2 | | 19 | 84 |
| | Обед | | | | | |
| 171 | Каша пшеничная | 150/5 | 7 | 8 | 44 | 280 |
| 229 | Рыба туш.в томате с овощ | 100 | 18 | 6 | 5 | 161 |
| 52 | Салат овощной | 60 | 1 | 3 | 5 | 51 |
| 516 | Кисель+ С витаминизация | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122 |
| 901,902 | Хлеб пшен., ржан. | 40 | 2 | | 19 | 84 |
| | ВСЕГО | 250/605 | 34,4 | 20 | 159 | 962 |
| | 12 день | | | | | |
| 171 | Каша рисовая | 100/5 | 7 | 8 | 44 | 280 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 57 |
| | ВСЕГО | 200 | 7 | 8 | 59 | 337 |

Сменные
блюда

| | | б | ж | у | ккл | Гр. |
|-----------------------------|------|---|---|----|-----|-----|
| Рассольник Ленинградский | № 96 | 2 | 4 | 19 | 117 | 250 |

| | | | | | | |
|--------------------------|---------|------|------|-------|--------|-----|
| Суп Борщ из св.капусты | № 81 | 1 | 3 | 11 | 118 | 250 |
| Суп молочный макар.изд. | № 120 | 5 | 5 | 21 | 153 | 250 |
| Суп карт. макар.изд. | № 130 | 2 | 2 | 23 | 549 | 250 |
| Какао с молоком | № 382 | 3 | 3 | 21 | 120 | 200 |
| Компот из смородины | № 345 | - | - | 28 | 108 | 200 |
| Печенье | № 904 | 2 | 2 | 22 | 112 | 30 |
| Суп картоф.гороховый | № 102 | 5 | 5 | 23 | 180 | 250 |
| Коржики молочные | № 266 | 3,35 | 5,5 | 30,8 | 185,5 | 55 |
| Булочки домашние | № 261 | 3,5 | 5,9 | 26,7 | 174 | 50 |
| Ватрушка с повидлом | № 458 | 2,79 | 1,86 | 27,58 | 138,75 | 70 |
| Каша рисовая рассыпчатая | № 171 | 7 | 8 | 44 | 280 | 150 |
| Каша рисовая молочная | №174.01 | 7 | 12 | 53 | 280 | 200 |

| | | | | | | |
|---|----------|------|------|-------|--------|-----|
| Каша манная молочная | № 390 | 6,24 | 6,1 | 19,7 | 158,64 | 200 |
| Чай с молоком | № 378 | 1 | 1 | 17 | 83 | 200 |
| Треугольник | № 178 | 9,18 | 8,35 | 21,35 | 198,82 | 100 |
| Пирожки с фаршем и рисом | № 406/02 | 4 | 4 | 31 | 161 | 65 |
| Рагу из овощей | №143 | 2 | 9 | 10 | 117 | 100 |
| Капуста тушеная | №139 | 2 | 3 | 10 | 80 | 100 |
| Борщ | №81 | 1 | 3 | 11 | 118 | 250 |
| Мясо отварное | №241 | 13 | | 12 | 179 | 80 |
| Омлет паровой | №215 | 6 | 11 | 2 | 117 | 55 |
| | | | | | | |
| Яблоко | №903 | | | 14 | 59 | 140 |
| Апельсин | №907 | 1 | | 13 | 57 | 160 |
| Каша рассыпчатая рисовая №171 | | 7 | 8 | 7 | 280 | 170 |
| Суп картофельный на мясном бульоне №130 1.9 | | | 2,93 | 7,35 | 68,32 | 100 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |