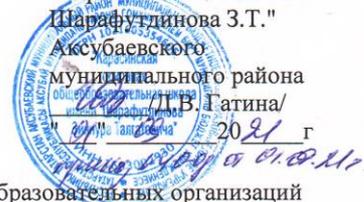


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
"Карасинская ООШ имени
Шарафутдинова З.Т."



Двенадцатидневное примерное меню для НШ общеобразовательных организаций
Аксубаевского муниципального района РТ
На 2021-2022
уч. год

№ тех. карты	Дни	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, 3	Хлеб пшен., ржан. с сыром	40/10	2/5	8	19/15	84/154
Обед						
309	Макаронны отварные	150/10	4,5	4,5	34,5	184,5
260	Гуляш говяжий	100	12	14	3	209
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
904,02	Вафли	40	1,17	1,33	31	141,67
	ВСЕГО	930/15	30,67/5	39,83	195,5 /15	1199,17/154
2 день						
Завтрак						
406/04	Выпечка	50/15	4	4	31	161
377	Чай с сахаром	200			15	57
Обед						
81	Суп борщ из св.кап. м/б+терм.Обр.смет	250	1	3	11	118
904	Печенье	30	2	2	22	112
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2		19	84
377	Чай с сахаром	200			15	57
	Сок фруктовый	200			22,4	89,6
	ВСЕГО	970/15	9	9	135,4	678,6
3 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					
171	Каша пшеничная	200/10	14	16	88	560
243	Курица запеченая	240	13,4	14,2	8	214
377	Чай	200	0	0	15	57
901,902	Хлеб пшен., ржан.	200	2		19	84
	ВСЕГО	1180/15	38,4	38,2	384	2462
4 день						
	Завтрак					
209	Яйцо варенное	40	4	4		56
377	Чай с сахаром	200			15	57
901,902,3	Хлеб пшен., ржан. с сыром	40/10	2\5	8	19/15	84/154
	Обед					
102	Суп кар.горох.На м/б	250	5	5	23	180
406, 03	Пирожки с фаршем и рисом	90	4	4	31	161
349	Компот из с/ф+ С витаминизация	200	1		21	79
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2		19	84
903	Яблоки	1			14	59
	ВСЕГО	860/10	18/5	21	157/15	720/154
5 день						
	Завтрак					
219	Сырники из творога	65	8	9	4	143
377	Чай с сахаром	200			15	57
901,902,3	Хлеб пшен., ржан. с сыром	40/10	2\5	8	19/15	84/154
	Обед					
171	Каша гречневая рассып.	170/10	7	8	44	280
286	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,71	171
382	Какао с молоком	200	3	3	21	120
52	Салат овощной	60	1	3	5	51
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2		19	84
	Сок фруктовый	200			22,4	89,6
	ВСЕГО	1035/20	31,87/5	40,83	161,11/15	1079,6/154
6 день						
	Завтрак					
96	Рассольник	250	4	8	38	234
377	Чай с сахаром	200			15	57
904	Печенье	60	4	4	44	224
901,902	Хлеб пшеничный	40	2		19	84
907	Апельсины	1			13	57
	ВСЕГО	551	10	12	129	656
7 день						
	Завтрак					

171	Каша кукурузная	200/10	14	16	88	560
377	Чай с сахаром	200			15	57
901,902,3	Хлеб пшен., ржан. с сыром	40/10	2\5	8	19/15	84/154
	Обед					
120	Суп молочный с мак.изд.	250	5	5	21	153
178	Треугольник	50/50	9,18	8,35	21,35	198,82
349	Компот из с/ф+ С витаминизация	200	1		21	79
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2	-	19	84
901,902	ВСЕГО	980/70	27,48/5	30,22	206,,97/15	1137,7/154
8 день						
	Завтрак					
143	Рагу из овощей	200	4	18	20	234
377	Чай с сахаром	200			15	57
901,902,3	Хлеб пшен., ржан. с сыром	40/10	2\5	8	19/15	84/154
	Обед					
199	Гороховое пюре	100/5	8	5	28	195
229	Рыба тушеная с овощами	100	18	6	5	161
377	Чай с сахаром	200			15	57
50	Салат овощной	60	0,8	3,6	8	64
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2	-	19	84
903	Яблоки	140			28	118
	ВСЕГО	1080/15	34,8/5	40,6	157/15	1054/154
9 день						
	Завтрак					
171	Каша гречневая рассып.	100/5	7	8	44	280
377	Чай с сахаром	200			15	57
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2		19	84
	Обед					
101	Суп карт.с рисом на м/б	250	2	2	20	101
904	Печенье	30	2	2	22	112
377	Чай с сахаром	200			15	57
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2		19	84
	Сок фруктовый	200			22,4	89,6
	ВСЕГО	1060/5	15	12	176,4	864,6
10 день						
	Завтрак					
171	Каша пшеничная	100/5	7	8	44	280
377	Чай с сахаром	200			15	57
901,902	Хлеб пшен., ржан. с сыром	40/10	2\5	8	19/15	84/154
	Обед					
291	Плов из говядины	150	12	16	27	222

45	Салат овощной	100	1	4	9	80
377	Чай с сахаром	200			15	57
901,902,3	Хлеб пшен., ржан.	40	2		19	84
	ВСЕГО	830/160	24/5	36	148/15	864/154
11 день						
	Завтрак					
	Каша молочная рисовая					
377	Чай с сахаром	200			15	57
901,902,3	Хлеб пшен., ржан. с сыром	40/10	2/5	8	19/15	84/154
	Обед					
92	Щи на м/б	250	1	3	7	70
904,02	Вафли	40	1,17	1,33	31	141,67
377	Чай	200	0	0	15	57
901,902	Хлеб пшен., ржан.	40	2		19	84
907	Апельсин	1		13	57	160
	ВСЕГО	770/10	5,17/5	12,33	106/15	493,67/154
12 день						
	Завтрак					
ТТК	Пельмени	180	14,8	15	36	338
377	Чай с сахаром	200			15	57
904	Печенье	60	4	4	44	224
901,902	Хлеб пшеничный	40	2		19	84
	Сок фруктовый	200			22,4	89,6
	ВСЕГО	680	20,8	19	136,4	792,6

Сменные
блюда

		б	ж	у	ккл	Гр.
Картофельное пюре	№ 128	2	6	15	123	105
Сум молочный макар.изд.	№ 120	5	5	21	153	250
Суп карт. макар.изд.	№ 130	2	2	23	549	250
Компот из смородины	№ 345	-	-	28	108	200
Печенье	№ 904	2	2	22	112	30
Коржики молочные	№ 266	3,35	5,5	30,8	185,5	50
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 пшеничная молочная	№173,02	7	12	44	303	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
Пряники	№ 904,01	2,65	2,11	33,75	164,7	45
Рагу из овощей	№143	2	9	10	117	100
Капуста тушеная	№139	2	3	10	80	100
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
Суп карт. на м/б	№130	1,9	2,93	7,35	68,32	100
Рассольник на м/б	№96	2	4	19	117	250
Котлеты говяжьи	№608	7,78	5,78	7,85	114,38	60
Кисель	№516	1	4	29	122	200