


СОГЛОСОВАНО:

Начальник
территориального отдела управления
Роспотребнадзора по РТ
В Чистопольском, Спасском, Алексеевском
Новошешминском районах


Ф.С.Хайруллина

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник МУ « Отдела образования
Исполнительного комитета
Новошешминского муниципального района РТ»


А.Л.Еронтьев

Примерное 12-ти дневное меню
горячих школьных завтраков для питания детей МБОУ
Новошешминского отдела образования
(2020) учебный год

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б		Ж	У	В1	В2		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																														4	5
День 1 (понедельник)			7-10 лет														11-18 лет														
№250	Плов	200	15	17,55	21,84	309,5	0,1	0,1	1,3	0,17	0,2	19,7	19,24	25,8	0,2	250	17	21,7	27,3	388	0,1	0,1	2,3	0,17	0,5	40,7	19,2	25,8	0,4		
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	50	2,5	0	23,8	105	0,1			0,7	9,2	36,5	9,2	0,6			
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1				10,2		10,2	0,7			
№255	вафли	30	0,8	0,5	16,3	56,25		0,1	5			99	199,1			30	0,8	0,5	16,3	56		0,1	5		99	199					
№943	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35			0,1			14,5	15,1	8,1		200	0	0	9,1	35				0,1		14,5	15,1	8,1			
	Итого:		19,8	18,99	84,49	562,25	0,3	0,2	6,4	0,17	0,9	152,6	269,9	53,3	1,5	560	21,8	23,13	89,95	640	0,3	0,2	7,4	0,17	1,2	173,6	270	53,3	1,7		
День 2 (вторник)																															
№101	Суп картофельный с крупой на мясокостном бульоне	250	2	2	20	101			7	0,13	0,2	75,3	76	20	0,6	250	2	2	20	101				7	0,13	0,2	75,3	76	20	0,6	
№8	Салат луковый	100	1,33	6,3	7,8	92			4			0,1	0,3	37,9	7,6	100	1,33	6,3	7,8	92				4	0,1	0,3	37,9	7,6			
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	50	2,5	0	23,8	105	0,1			0,7	9,2	36,5	9,2	0,6			
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1				10,2		10,2	0,7			
№289	ватрушка с творогом	60	10,8	7,63	41,81	219,1		0,2	0,1		0,2	102,6	175,1	12,2	0,3	60	10,8	7,63	41,8	219			0,2	0,1	0,2	102,6	175	12,2	0,3		
№253	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116			0,2	0,08	0,9	54	82,6	7	0,2	200	1,4	2	22,4	116			0,2	0,08	0,9	54	82,6	7	0,2		
	Итого:		19,53	18,87	109,26	689,57	0,2	0,2	11,3	0,21	2,1	252	408	66,2	2,4		19,5	18,9	109	690	0,2	0,2	11,3	0,21	2,1	252	408	66,2	2,4		
День 3 (среда)																															
№637	Куры отварные порционные	80	16,88	10,88	0	165	0,03	0,1	0,5	16	0,8	31,2	114,4	16	1,4	100	21,1	13,6	0	206	0,04	0,1	0,5	20	1,1	39	143	20	1,8		
№629	Макарны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,5	0,06	0,1		0,2		4,86	37	21,12	1,1	180	6,62	5,42	31,7	202	0,07	0,1		0,25		5,83	44,6	25,34	1,3		
№228	Соус томат.	50	0,27	1,83	2,62	28,07			3			90				50	0,24	1,83	2,62	28,1						90					
№45	Салат из белокочанной капусты	100	1	4	9	80			14			48	28	10		100	1	4	9	80			14		48	28	10				
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	50	2,5	0	23,8	105	0,1			0,7	9,2	36,5	9,2	0,6			
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1				10,2		10,2	0,7			
№233	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,2						3,7	6,5			200	1,36	0	29	116					3,7	6,5					
	Итого:		22,21	22,17	104,34	719,2	0,29	0,2	17,5	16,2	1,5	197	222	66,5	3,8	722	34,3	25,8	110	794	0,31	0,2	17,5	20,3	1,8	206	259	74,74	4,4		
День 4 (четверг)																															
№82	Борщ	250	1,92	6,33	10,05	104,2	0,05		10,29	0	0,2	44,38	53,23	26,25	1,1	250	1,92	6,33	10,1	104	0,05		10,29	0	0,2	44,38	53,2	26,25	1,1		
№382	Какао с молоком	200	3	3	21	120			4			0,6	120	95	10	200	3	3	21	120				4	0,6	120	95	10			
№275	Булочка дорожная	60	8,37	7,07	36,8	228,2		0,2	0,6	0,17	0,6	87,9	193,5			60	8,37	7,07	36,8	228			0,2	0,6	0,17	0,6	87,9	194			
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	50	2,5	0	23,8	105	0,1			0,7	9,2	36,5	9,2	0,6			
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1				10,2		10,2	0,7			
	Итого:		17,29	17,34	105,1	613,86	0,25	0,2	14,89	0,17	2,1	272	378	55,7	2,4		17,3	17,3	105	614	0,25	0,2	14,89	0,17	2,1	272	378	55,65	2,4		
День 5 (пятница)																															
№135	Котлеты рыбные любительские с соусом	80	10,95	11,93	5,44	92,85		0,1			0,1	135,9	199,3	7		100	13,6	14,8	6,8	116		0,1			0,1	170	249	8,7			
№206	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	0,1	21,8	0,1	0,4	44,37	103,9	33,3	1,21	200	4,08	6,4	27,3	183	0,18	0,1	24,2	0,2	0,4	49,3	115	37	1,34		
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	50	2,5	0	23,8	105	0,1			0,7	9,2	36,5	9,2	0,6			
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1				10,2		10,2	0,7			
№154	кекс	30	1,08	1,2	4,8	100,8		0,03				36,6				30	1,08	1,2	4,8	101		0,03			36,6						
№241	Компот из с/ф	200	0,56	0	21	79,2			3,5		0,3	21,9	17,2	9,8	0,8	200	0,56	0	21	79,2				3,5		0,3	21,9	17,2	9,8	0,8	

№46	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	113,4	0,1		3,35	0,01	0,18	82,11	238,5	29,9	0,9	120/75	18	10,2	8,49	171	0,13		4,36	0,01	0,1	97,4	310	36,2	1
№32	Рис отварной	150	2,16	2,82	22,37	75,1	0,06	0,1	2,08			44,86	37,17	1,12	0,75	180	2,5	3,3	26,8	120	0,07	0,1		0,2		59,83	44,6	2,53	1,3
№67	Венегрет овощной	100	1	8	7	111		0,1	6			40	30	14	1,1	100	1	8	7	111		0,1	6			40	30	14	1
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	50	2,5	0	23,8	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7
№231	Хизель	200	1,36	0	29,02	116,2						3,7	6,5			200	1,36	0	29	116						3,7	6,5		
	Итого:		21,02	19,61	73,15	335,44	0,36	0,2	11,43	0,01	0,88	188,4	342,1	64,42	4,05		25,5	22,5	79,5	564	0,4	0,2	10,36	0,21	0,8	216,6	421	72,13	4,6
День 12 (суббота)																													
№112	Пельмени мясные	60/50	7,2	9,8	5,1	134,6	0,08		8,8			143,9	106,7	21,6	0,96	115/50	13,8	16,9	10,4	255	0,07		1,13			157,8	141	28,4	1,2
№529	Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,45	168,5	0,08	0,1	0,2			4,86	37	21,12	1,1	180	6,62	5,42	31,7	202	0,07	0,1		0,25		5,83	44,6	25,34	1,3
№943	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35			0,1			14,5	15,1	8,1		200	0	0	9,1	35			0,1			14,5	15,1	8,1	
№1	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	6,91	8,75	24,3	146,1	0,1	0,1	1,8		0,7	79,2	36,5	9,2	0,6	50/5	6,91	8,75	24,8	146	0,1	0,1	1,8		0,7	79,2	36,5	9,2	0,6
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7
	Итого:		15,14	24,01	73,15	330,64	0,31	0,2	13,7	0,1	0,7	254	195,7	70,1	1,33		25,3	11	49,1	694	0,14	0,2	1,01	0,25	0,7	268	233	81,14	3,8