



ТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Чув.

Чувашско-Чебоксарская ООШ»

Н.С.Гусляров

Н.С.Гусляров

Двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания (горячих завтраков)

для обучающихся средних (5-9) классов

МБОУ «Чувашско-Чебоксарская основная общеобразовательная школа

Новошешминского муниципального района Республики Татарстан»

на 2020 учебный год

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 1 (понедельник)		11-18 лет													
№161	котлеты(биточки,шницели) из говядины	100	10,6	11,7	5,7	177	0,1		0,1	2,6	3,1	35	140	28	1,4
№679	Каша гречневая	180	8,9	6,7	43	276	0,2			0	2	119	250	8,1	4
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,8	105	0,1				0,7	9,2	37	9,2	0,6
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10		10	0,7
№382	Какао с молоком	200	3	3	21	120			4		0,6	120	95	10	
	Итого:	560	27	22	107	734	0,5	0	4,1	2,6	6,4	293	522	65	6,7
День 2 (вторник)															
437/2004	Гуляш из говядины	100	9,1	12,4	10,5	190	0		2,4		0,4	7,6	129	18	1,9
№629	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,7	202	0,1	0,1		0,3		5,8	45	25	1,3
№45	Салат из белокач капусты	100	1	4	9	80			14			48	28	10	
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,8	105	0,1				0,7	9,2	37	9,2	0,6
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10		10	0,7
№943	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35			0,1			15	15	8,1	
	Итого:	660	20,7	22,8	97,6	669	0,3	0,1	16,5	0,25	1,1	95,3	253	80,3	4,5
День 3(среда)															
ТТК,2019	Жаркое из птицы	50/150	13,3	17	28,5	320	0,2		28	29	2,1	36	198	48	2,2
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,8	105	0,1				0,7	9,2	37	9,2	0,6
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10		10	0,7
№289	ватрушка с творогом	60	10,8	7,63	41,8	219		0,2	0,1		0,2	103	175	12	0,3
№253	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116			0,2	0,1	0,9	54	83	7	0,2
	Итого:		29,5	27,6	101	817	0,42	0,2	28,1	28,6	3,9	212	492	86,3	4

День 4 (четверг)															
№46	Рыба туш. в том. соусе с овощ	120/75	18	10,2	8,49	171	0,1		4,4	0	0,1	97	310	36	1
№206	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,3	183	0,2	0,1	24	0,2	0,4	49	115	37	1,3
ТТК2012	Салат из моркови	100	1	10	7,2	123	0	0,1	4			22			0,5
№382	Какао с молоком	200	3	3	21	120			4		0,6	120	95	10	
№275	Булочка дорожная	60	8,37	7,07	36,8	228		0,2	0,6	0,2	0,6	88	194		
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,8	105	0,1				0,7	9,2	37	9,2	0,6
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10		10	0,7
	Итого:		38,5	37,6	138	987	0,55	0,35	37,2	0,38	2,4	396	750	103	4,14
День 5 (пятница)															
№510	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,1	105	0,1		8,3	0,1	1,5	25	67	27	1,1
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,8	105	0,1				0,7	9,2	37	9,2	0,6
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10		10	0,7
	Чай с сахаром с лимоном	200	0	0	9,1	35			0,1			15	15	8,1	
	Итого:		6,69	3,78	63,5	301	0,3	0	8,35	0,1	2,2	58,5	118	54,5	2,39
День 6 (суббота)															
№99	Каша молочная вязкая	200	8	5,8	43,9	260		0,2	9,2		0,8	134	139	48	1,6
		50	0,24	5,04	12	11,7									
№943	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35			0,1			15	15	8,1	
№1	Хлеб пшенич с маслом	50/5	6,91	8,75	24,8	146	0,1	0,1	1,8		0,7	79	37	9,2	0,6
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10		10	0,7
	Итого:	480	16,7	20,5	103	509	0,2	0,3	11,1	0	1,5	238	190	75,2	2,9
День 7 (понедельник)															
№82	Борщ	250	1,92	6,33	10,1	104	0,1		10	0	0,2	44	53	26	1,1
№382	Какао с молоком	200	3	3	21	120			4		0,6	120	95	10	
№275	Булочка дорожная	60	8,37	7,07	36,8	228		0,2	0,6	0,2	0,6	88	194		
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,8	105	0,1				0,7	9,2	37	9,2	0,6
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10		10	0,7
	Итого:		17,3	17,3	105	614	0,25	0,2	14,9	0,17	2,1	272	378	55,7	2,4

День 8 (вторник)																
№46	Рыба туш в том. соусе с овощ	120/75	18	10,2	8,49	171	0,1		4,4	0	0,1	97	310	36	1	
№206	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,3	183	0,2	0,1	24	0,2	0,4	49	115	37	1,3	
№45	Салат из белокач кап.	100	1	4	9	80			14			48	28	10		
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,8	105	0,1				0,7	9,2	37	9,2	0,6	
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10		10	0,7	
№943	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35			0,1			15	15	8,1		
	Итого:		27,1	21,6	91,1	631	0,51	0,1	42,7	0,21	1,2	229	505	111	3,64	
День 9(среда)																
№35	Плов с птицей	260	25,3	21,2	44,6	471	0,1		1,2	60		56	249		2,7	
№943	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35			0,1			15	15	8,1		
№274	Булочка " Домашняя"	60	12,4	17,4	36,8	228	0,1	0,2	10	0,2	0,2	246	205	7,3		
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,8	105	0,1				0,7	9,2	37	9,2	0,6	
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10		10	0,7	
	Итого:		41,7	39,6	128	896	0,38	0,2	11,7	60,2	0,85	336	506	34,8	4	
День 10 (четверг)																
ттк2019	Птица запеченная	120	6,7	7,1	4	107	0,1		3,8	48	0,8	21	195	25	1,6	
№629	Макроны отварные	180	6,62	5,42	31,7	202	0,1	0,1		0,3		5,8	45	25	1,3	
ттк2012	Салат из моркови	100	1	10	7,2	123	0	0,1	4			22			0,5	
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,8	105	0,1				0,7	9,2	37	9,2	0,6	
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10		10	0,7	
№253	Кофейнный напиток	200	1,4	2	22,4	116			0,2	0,1	0,9	54	83	7	0,2	
	Итого:		19,7	25,5	103	710	0,42	0,15	7,95	48,3	2,43	122	359	76,2	4,9	
День 11 (пятница)																
№82	Суп картоф. с крупой	250	1,92	6,33	10,1	104	0,1		10	0	0,2	44	53	26	1,1	
№241	Компот из с/ф	200	0,56	0	21	79,2			3,5		0,3	22	17	9,8	0,8	
№289	ватрушка с творогом	60	10,8	7,63	41,8	219		0,2	0,1		0,2	103	175	12	0,3	
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,8	105	0,1				0,7	9,2	37	9,2	0,6	
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10		10	0,7	
	Итого:		17,3	14,9	110	564	0,25	0,2	13,9	0	1,4	188	282	67,7	3,5	

День 12 (суббота)															
№243	Сосиски отварные	100	10,4	20	21,2	224	0		8,8			24	159	20	1,8
№32	Рис отварной	180	2,5	3,3	26,8	120	0,1	0,1		0,2		60	45	2,5	1,3
№943	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35			0,1			15	15	8,1	
№1	Хлеб пшенич. с маслом	40/10	3,12	7,57	19,6	146	0,1	0,1	1,8		0,7	79	37	9,2	0,6
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10		10	0,7
	Итого:		17,5	31,8	90,2	582	0,31	0,2	10,7	0,2	0,7	188	255	50	4,4