

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) год**

№ реп.	Прием пищи, наименован ие блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 1 (понедельник)		7-10 лет														11-18 лет													
№26 0	Плов	200	15	17,5 5	21,84	309,5	0,1	0,1	1,3	0,1 7	0,2	19, 7	19, 2	25, 8	0,2	250	17	21, 7	27, 3	388	0,1	0,1	2,3	0,1 7	0,5	40, 7	19, 2	25,8	0,4
№90 1	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
№90 2	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10, 2		10, 2	0,7	30	1,5	0,9 4	13, 5	56,5	0,1					10, 2		10,2	0,7
№55	вафли	30	0,8	0,5	16,3	56,25		0,1	5			99	19 9			30	0,8	0,5	16, 3	56		0,1	5			99	19 9		
№94 3	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	18,9 9	84,49	562,3	0,3	0,2	6,4	0,1 7	0,9	153	270	53, 3	1,5	560	21, 8	23, 1	90	640	0,3	0,2	7,4	0,1 7	1,2	174	270	53,3	1,7
День 2 (вторник)																													
№10 1	Суп картофельн ый с крупой на мясокостны м бульоне	250	2	2	20	101			7	0,1 3	0,2	75, 3	76	20	0,6	250	2	2	20	101			7	0,1 3	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	1,3 3	6,3	7,8	92			4		0,1	0,3	37, 9	7,6	
№90 1	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
№90 2	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10, 2		10, 2	0,7	30	1,5	0,9 4	13, 5	56,5	0,1					10, 2		10,2	0,7
№28 9	ватрушка с творогом	60	10,8	7,63	41,81	219,1		0,2	0,1		0,2	10 3	17 5	12, 2	0,3	60	10, 8	7,6 3	41, 8	219		0,2	0,1		0,2	10 3	17 5	12,2	0,3
№25 3	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116			0,2	0,0 8	0,9	54	82, 6	7	0,2	200	1,4	2	22, 4	116			0,2	0,0 8	0,9	54	82, 6	7	0,2
	Итого:		19,53	18,8 7	109,2 6	689,6	0,2	0,2	11,3	0,2 1	2,1	252	408	66, 2	2,4		19, 5	18, 9	109	690	0,2	0,2	11,3	0,2 1	2,1	252	408	66,2	2,4
День 3 (среда)																													
№63 7	Куры отварные порционны е	80	16,8 8	10,8 8	0	165	0,0 3	0,1	0,5	16	0,8	31, 2	11 4	16	1,4	100	21, 1	13, 6	0	206	0,0 4	0,1	0,5	20	1,1	39 3	14 3	20	1,8
№62 9	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,5	0,0 6	0,1		0,2		4,8 6	37	21, 1	1,1	180	6,6 2	5,4 2	31, 7	202	0,0 7	0,1		0,2 5		5,8 3	44, 6	25,3 4	1,3

№94 3	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	24,8	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	
№90 2	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:		16,65	20,53	109,67	509,1	0,2	0,3	11,1	0	1,5	238	190	75,2	2,9	480	16,7	20,5	10	509		0,2	0,3	11,1	0	1,5	238	190	75,16	2,9	
День 7 (понедельник)																															
№26 0	Гуляш из говядины	80	9,6	11,2	2	167,2			1			12	136	12,8	2	100	12	14	2	209			1			12	170	16	2		
№67 9	Каша гречневая	150	7,46	5,6	35,8	230,4				13,4	0,8	12,4	208	6,75	3,9	180	8,9	6,7	43	276		0,2		0,02	2	119	250	8,1	4		
№45	Салат из белокач капусты	100	1	4	9	80			14			48	28	10		100	1	4	9	80			14			48	28	10			
№94 3	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			
№90 4	Печенье	30	2	2	22	31		0,4	2	83,3		91	28			30	2	2	22	33			0,2	2			91	28			
№90 1	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	
№90 2	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:		19,56	23,34	97,29	585,1	0,2	0,4	17,1	96,7	1,5	197	451	57,1	7,2		25	26,2	99	679		0,4	0,2	17,1	0,02	2,7	304	528	61,6	7,3	
День 8 (вторник)																															
№24 3	Сосиски отварные	100	10,4	20	21,2	224	0,04		8,8			24	159	20	1,8	100	10,4	20	21,2	224		0,04		8,8			24	159	20	1,8	
№20 6	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	0,1	21,8	0,1	0,4	44,4	104	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	
№90 1	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	
№90 2	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		
№94 3	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			
№27 4	Булочка "Домашняя"	45	9,29	13,07	27,67	171,6	0,1	0,1	7,8	0,14	0,1	185	154	5,5		60	12,4	17,4	36,8	228		0,1	0,2	10,4	0,16	0,15	246	205	7,3		
	Итого:		27,36	39,77	119,75	756,8	0,5	0,2	38,5	0,24	1,2	287	469	86,3	4,31		30,9	44,8	132	832		0,52	0,3	43,5	0,36	1,3	353	531	91,8	4,4	
День 9 (среда)																															
№63 7	Куры отварные порционные	80	16,88	10,88	0	165	0,03	0,1	0,5	0,16	0,8	31,2	114	16	1,4	100	21,1	13,6	0	206		0,04	0,1	0,5	0,2	1,1	39	143	20	1,8	
№67 0	Пюре из гороха	180	7,92	5,44	45,45	275,4		0,1			0,1	114	17,8			200	8,8	6,04	50,5	306					0,1			126	19,7		

№52	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7			21,1	24,6	12,5	0,8	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02		9,5			35,2	41	20,9	1,33
№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
№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
	Итого:		30,22	20,91	108,72	737,4	0,24	0,2	9,7	0,16	1,9	207	210	57,7	4,3		35,9	26,7	117	847	0,26	0,2	13,5	0,2	2,2	241	257	70,1	5,2
День 10 (четверг)																													
№510	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	104,8	0,1		8,25	0,1	1,5	24,6	66,7	27	1,09	250	2,69	2,84	17,1	105	0,1		8,25	0,1	1,5	24,9	66,7	27	1,09
№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	
№289	ватрушка с творогом	60	10,8	7,63	41,81	219,1		0,2	0,1		0,2	103	175	12,2	0,3	60	10,8	7,63	41,8	219		0,2	0,1		0,2	103	175	12,2	0,3
№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:		20,49	19,91	93,45	567,2	0,3	0,2	12,4	0,1	3	267	373	68,6	2,69		25,3	19,9	117	616	0,3	0,2	12,4	0,1	3	267	373	68,6	2,7
День 11 (пятница)																													
№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	82,1	238	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			44,9	37,2	1,12	0,75	180	2,5	3,3	26,8	120	0,07	0,1		0,2		59,8	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
№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:		21,03	19,61	73,15	605,4	0,36	0,2	11,43	0,01	0,88	186	342	64,4	4,05		25,5	22,5	79,5	564	0,4	0,2	10,36	0,21	0,8	217	421	72,13	4,6
День 12 (суббота)																													
№112	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60/50	7,2	9,8	5,1	134,6	0,06		8,8			144	107	21,6	0,96	115/50	13,8	16,9	10,4	255	0,07		1,13			158	141	28,4	1,2
№629	Макроны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,5	0,06	0,1		0,2		4,86	37	21,1	1,1	180	6,62	5,42	31,7	202	0,07	0,1		0,25		5,83	44,6	25,34	1,3

№94 3	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	24,8	146,1	0,1	0,1	1,8		0,7	79, 2	36, 5	9,2	0,6	50/5	6,9 1	8,7 5	24, 8	146	0,1	0,1	1,8		0,7	79, 2	36, 5	9,2	0,6
№90 2	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10, 2		10, 2	0,7	30	1,5	0,9 4	13, 5	56,5	0,1					10, 2		10,2	0,7
	Итого:		21,13	24,0 1	78,95	540,6	0,3 2	0,2	10,7	0,2	0,7	253	195	70, 2	3,3 6		28, 8	32	89, 5	694	0,3 4	0,2	3,03	0,2 5	0,7	268	238	81,2 4	3,8