

Утверждаю



Т.Я. Чернышова 1

ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ обучающихся 5-11 классов школ Сармановского муниципального района на 1 полугодие 2022-2023 учебного года

	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)		Витамин(мг) С	№ тех. карты
			Б	Ж	У		Са	Р		
1 неделя - понедельник										
горячий завтрак	Салат из моркови с сахаром	60	1,08	0,18	8,62	40,4	24,28	44	6,25	ТТК 38
	Котлеты рубленые из говядины	75	12,38	18,15	10,74	258	32,36	41,84	0,26	ТТК 268
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,3	7,31	46,36	292,5	17,78	250,2	0	ТТК 302
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
обед	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	47,63	18,46	ТТК 187
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Фрукты (яблоко свежее)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	15	ТТК 338
	ИТОГО		31,69	32,15	119,89	1015,15	192,81	451,17	40,03	
1 неделя - вторник										
завтрак	Запеканка из творога	50	13,92	9	16,2	139,6	113,2	172,46	0,37	ТТК 469
	Кисель	200	0,2	0	32,6	132	9	4,29	30	ТТК 122
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
обед	Жаркое из птицы	50/150	17,21	4,67	13,72	165,63	19,44	210,63	5,61	ТТК 436
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	ИТОГО		36,84	14,67	78,5	646,43	181,6	433,88	36,01	

1 неделя - среда										
горячий завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	24,58	5,7	ТТК 33
	Гуляш из говядины	50/75	14,55	16,79	2,89	221	21,81	154	0,92	ТТК 260
	Макаронные отварные	180	6,55	6,94	36,54	234,8	14,56	7,5	0	ТТК 202
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
обед	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	87,18	5,81	ТТК 206
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	1,2	0,73	ТТК 349
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
ИТОГО			33,62	33,75	108,77	988,89	167,98	320,96	13,19	
1 неделя - четверг										
завтрак	Каша пшеничная молочная	180	12,92	13,33	49,55	368	190	186	1,44	ТТК 11
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
обед	Салат из свежей капусты	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	24,58	5,7	ТТК 43
	Котлета рубленая из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	56	105,9	0,26	ТТК 307
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	103,91	21,8	ТТК 694
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
ИТОГО			32,73	37,68	117,97	1054,24	362,52	474,39	29,26	
1 неделя - пятница										
горячий завтрак	рыба тушенная с овощами	75	13,87	7,85	6,53	150	52,11	238,46	3,35	ТТК 486
	Рис отварной	180	4,38	6,44	44	251,6	2,88	44,6	0	ТТК 304
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	66,65	8,25	ТТК 208
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
ИТОГО			26,52	18,15	98,65	775,55	130,65	403,71	11,66	
1 неделя - суббота										
горячий завтрак	каша молочная ячневая	200/5	7,31	10,98	39,2	286	162,26	0	1,17	ТТК 182
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
ИТОГО			10,1	11,49	54,69	420,6	187,79	27	1,2	

2 неделя - понедельник										
горячий завтрак	Салат из свежей капусты	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	24,58	5,7	ТТК 43
	Тефтели мясные с рисом	55	7,58	7,84	7,95	125,36	14,88	15,89	0,44	ТТК 287
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,3	7,31	46,36	292,5	17,78	250,2	0	ТТК 302
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
обед	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	87,18	5,81	ТТК 206
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
ИТОГО			29,81	25,1	106,64	878,15	142,89	431,85	12,01	
2 неделя - вторник										
завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/4	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	260,5	0,25	ТТК 438
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
обед	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	24,58	5,7	ТТК 33
	Плов из птицы	50/150	14	19	42	377	22	204	0,62	ТТК 304
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
ИТОГО			34,71	45,83	80,65	970,47	208,35	543,08	6,63	
2 неделя - среда										
горячий завтрак	рыба тушеная с овощами	75	13,87	7,85	6,53	150	52,11	238,46	3,35	ТТК 486
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	103,91	21,8	ТТК 694
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
обед	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне	250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	53,23	10,29	ТТК 170
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
ИТОГО			24,93	19,54	187,29	686,4	191,92	449,6	35,5	
2 неделя - четверг										
горячий завтрак	Салат из моркови с сахаром	60	1,08	0,18	8,62	40,4	24,28	44	6,25	ТТК 38
	Котлета рубленая из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	56	105,9	0,26	ТТК 307
	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,54	234,8	14,56	7,5	0	ТТК 202
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	90	1,59	ТТК 382
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
обед	Суп рассольник на м/к бульоне	250	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	71,95	7,54	ТТК 197
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
ИТОГО			29,02	30,69	103,2	919,75	313,47	365,85	15,67	

2 неделя - пятница										
горячий завтрак	Фрукты (груша свежая)	120	0,6	0,46	14,7	68,26	17,5	17,3	7,5	ТТК 338
	Каша рисовая молочная	200/5	5,1	10,72	33,42	251	130,09	67	1,17	ТТК 182
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	66,65	8,25	ТТК 208
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	1,2	0,73	ТТК 349
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
ИТОГО			14,56	15,11	113,25	766,01	244,63	198,65	17,68	
2 неделя - суббота										
горячий завтрак	Каша молочная манная	200/5	6,11	10,72	32,38	251	133,77	67	1,17	ТТК 181
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
ИТОГО			8,9	11,23	47,87	385,6	159,3	94	1,2	
ИТОГО за 12 дней			313,43	295,39	1217,37	9507,24	2483,91	4194,14	220,04	
средняя величина за 1 день			26,11917	24,61583	101,4475	792,27	206,9925	349,5117	18,33667	

45,20