

Согласовано
 Начальник отдела образования
 Сармановского муниципального района
 А.З.Сабилов

Утверждаю
 Директор



ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ обучающихся 5-11 классов школ Сармановского муниципального района на 2 полугодие 2020-2021 учебного года

| | Наименование блюда | Выход блюда (гр) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | Витамин(мг) | № тех. карты |
|------------------------|--|------------------|---------------------|--------|-------|--------------------------------|---------------------------|--------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Р | | |
| 1 неделя - понедельник | | | | | | | | | | |
| горячий завтрак | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,516 | 2,132 | 4,45 | 50 | 23,302 | 10,85 | 13,4 | ТТК 62 |
| | Котлеты рубленые из говядины | 50 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 21,88 | 83,19 | 0,08 | ТТК 608 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,95 | 6,73 | 43 | 276,53 | 15,57 | 250,2 | 0 | ТТК 679 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 13,7 | 56 | 9,97 | 7,5 | 0,03 | ТТК 376 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 55 | 2,72 | 0,19 | 0,19 | 74,6 | 14,43 | 19,5 | 0 | ТТК 61 |
| обед | 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 | 0,2 | 0 | 13,7 | 56 | 9,97 | 7,5 | 0,03 | ТТК 376 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 55 | 2,72 | 0,19 | 0,19 | 74,6 | 14,43 | 19,5 | 0 | ТТК 61 |
| | ИТОГО | | 24,836 | 19,912 | 91,57 | 786,86 | 152,882 | 445,87 | 32 | |
| 1 неделя - вторник | | | | | | | | | | |
| завтрак | Запеканка из творога | 50 | 13,92 | 9 | 16,2 | 139,6 | 113,2 | 172,46 | 0,37 | ТТК 469 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 13,7 | 56 | 9,97 | 7,5 | 0,03 | ТТК 376 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 55 | 2,72 | 0,19 | 0,19 | 74,6 | 14,43 | 19,5 | 0 | ТТК 61 |
| обед | Жаркое их птицы | 50/150 | 13,3 | 17 | 28,45 | 320 | 35,535 | 197,84 | 7,9 | ТТК 2019 |

| | | | | | | | | | | |
|--|--------------------|-----|-------|-------|-------|-------|---------|-------|------|--------|
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 152,22 | 90 | 1,59 | ТТК382 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 55 | 2,72 | 0,19 | 0,19 | 74,6 | 14,43 | 19,5 | 0 | ТТК 61 |
| | ИТОГО | | 36,94 | 29,92 | 76,31 | 783,4 | 339,785 | 506,8 | 9,89 | |

1 неделя - среда

| | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|-------|---------|
| горячий завтрак | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,855 | 3,653 | 11,58 | 56 | 121,09 | 84,582 | 7,7 | ТТК 52 |
| | Гуляш из говядины | 50/75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 | 24,36 | 194,69 | 1,28 | ТТК591 |
| | Макароны отварные | 180 | 5,46 | 5,79 | 30,45 | 195,7 | 12,14 | 7,5 | 0 | ТТК309 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 13,7 | 56 | 9,97 | 7,5 | 0,03 | ТТК 376 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 55 | 2,72 | 0,19 | 0,19 | 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 | 55 | 2,72 | 0,19 | 0,19 | 74,6 | 14,43 | 19,5 | 0 | ТТК 61 |
| | ИТОГО | | 37,825 | 33,083 | 109,21 | 892,65 | 266,98 | 421,652 | 15,55 | |

1 неделя - четверг

| | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|---------|
| завтрак | Каша молочная манная | 210 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197 | 5,9 | 67 | 0 | ТТК 168 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 13,7 | 56 | 9,97 | 7,5 | 0,03 | ТТК 376 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 55 | 2,72 | 0,19 | 0,19 | 74,6 | 14,43 | 19,5 | 0 | ТТК 61 |
| | | | | | | | | | | |
| обед | Салат из капусты | 60 | 0,78 | 1,94 | 3,87 | 36 | 19,98 | 46,98 | 6,25 | ТТК 45 |
| | Котлета рубленая из птицы | 80 | 9,7 | 13,92 | 7,89 | 196 | 56 | 105,9 | 0,26 | ТТК 307 |
| | Пюре картофельное | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183 | 49,3 | 115,46 | 7,9 | ТТК 694 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 13,7 | 56 | 9,97 | 7,5 | 0,03 | ТТК 376 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 55 | 2,72 | 0,19 | 0,19 | 74,6 | 14,43 | 19,5 | 0 | ТТК 61 |
| | ИТОГО | | 23,49 | 26,71 | 103,78 | 873,2 | 179,98 | 389,34 | 14,47 | |

1 неделя - пятница

| | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|--------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|-------|---------|
| горячий завтрак | Котлеты рыбные | 60 | 8,93 | 3,04 | 5,75 | 86,25 | 36,32 | 118,27 | 0,62 | ТТК 255 |
| | Рис отварной | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 5,83 | 44,6 | 0 | ТТК 304 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 13,7 | 56 | 9,97 | 7,5 | 0,03 | ТТК 376 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 55 | 2,72 | 0,19 | 0,19 | 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 | 0,2 | 0 | 13,7 | 56 | 9,97 | 7,5 | 0,03 | ТТК 376 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 55 | 2,72 | 0,19 | 0,19 | 74,6 | 14,43 | 19,5 | 0 | ТТК 61 |
| | Фрукты (яблоко) | 150 | 0,51 | 0,68 | 14,82 | 68 | 27,2 | 18,7 | 15 | ТТК 338 |
| | ИТОГО | | 24,59 | 12,36 | 97,22 | 722,34 | 142,75 | 302,22 | 23,93 | |
| 1 неделя - суббота | | | | | | | | | | |
| завтрак | Булочка сдобная | 50 | 4,2 | 7,06 | 32,064 | 209,33 | 6,22 | 37,22 | 0 | ТТК 34 |
| | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 102 | 248 | 0 | 1,47 | ТТК 386 |
| обед | Каша вязкая Геркулесовая | 160 | 4,99 | 8,25 | 16,98 | 122,37 | 143,11 | 0 | 0,675 | ТТК 168 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 13,7 | 56 | 9,97 | 7,5 | 0,03 | ТТК 376 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 55 | 2,72 | 0,19 | 0,19 | 74,6 | 14,43 | 19,5 | 0 | ТТК 61 |
| | ИТОГО | | 17,91 | 20,5 | 71,334 | 564,3 | 421,73 | 64,22 | 2,175 | |
| 2 неделя - понедельник | | | | | | | | | | |
| горячий завтрак | Салат из капусты | 60 | 0,78 | 1,94 | 3,87 | 36 | 19,98 | 46,98 | 6,25 | ТТК 45 |
| | Фрикадельки мясные | 55 | 8,33 | 7,743 | 3,194 | 175 | 100,53 | 110,071 | 0,65 | ТТК 280 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,95 | 6,73 | 43 | 276,53 | 15,57 | 250,2 | 0 | ТТК 679 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 13,7 | 56 | 9,97 | 7,5 | 0,03 | ТТК 376 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 55 | 2,72 | 0,19 | 0,19 | 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 | 0,2 | 0 | 13,7 | 56 | 9,97 | 7,5 | 0,03 | ТТК 376 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 55 | 2,72 | 0,19 | 0,19 | 74,6 | 14,43 | 19,5 | 0 | ТТК 61 |
| | ИТОГО | | 29,39 | 22,073 | 94,174 | 883,48 | 222,96 | 548,431 | 12,77 | |

2 неделя - вторник

| | | | | | | | | | | |
|---------|--------------------------|--------|--------|--------|-------|---------|--------|---------|-------|---------|
| завтрак | Омлет натуральный | 115/3 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 | 114,2 | 260,5 | 0,25 | ТТК 438 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 13,7 | 56 | 9,97 | 7,5 | 0,03 | ТТК 376 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 55 | 2,72 | 0,19 | 0,19 | 74,6 | 14,43 | 19,5 | 0 | ТТК 61 |
| обед | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,855 | 3,653 | 11,58 | 56 | 121,09 | 84,582 | 7,7 | ТТК 52 |
| | Плов из птицы | 50/150 | 14 | 19 | 42 | 400 | 22 | 204 | 0,62 | ТТК 304 |
| | Сок фруктово-ягодный | 200 | 1,33 | 0,266 | 26,87 | 122,36 | 18,62 | 4,29 | 5,32 | ТТК 134 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 55 | 2,72 | 0,19 | 0,19 | 74,6 | 14,43 | 19,5 | 0 | ТТК 61 |
| | ИТОГО | | 36,095 | 45,459 | 97,18 | 1051,49 | 314,74 | 599,872 | 13,92 | |

2 неделя - среда

| | | | | | | | | | | |
|-----------------|------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|---------|
| горячий завтрак | Фрукты (апельсин) | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 57 | 51 | 34,5 | 90 | ТТК 338 |
| | Котлеты рыбные | 60 | 8,93 | 3,04 | 5,75 | 86,25 | 36,32 | 118,27 | 0,62 | ТТК 255 |
| | Пюре картофельное | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183 | 49,3 | 115,46 | 24,22 | ТТК 694 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 13,7 | 56 | 9,97 | 7,5 | 0,03 | ТТК 376 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 55 | 2,72 | 0,19 | 0,19 | 74,6 | 14,43 | 19,5 | 0 | ТТК 61 |
| обед | Борщ из свежей капусты | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 44,38 | 53,23 | 10,29 | ТТК 170 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 13,7 | 56 | 9,97 | 7,5 | 0,03 | ТТК 376 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 55 | 2,72 | 0,19 | 0,19 | 74,6 | 14,43 | 19,5 | 0 | ТТК 61 |
| | ИТОГО | | 22,01 | 15,03 | 198,19 | 689,95 | 229,8 | 375,46 | 125,19 | |

2 неделя - четверг

| | | | | | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|---------|-------|-------|---------|
| горячий завтрак | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,516 | 2,132 | 4,45 | 50 | 23,302 | 10,85 | 13,4 | ТТК 62 |
| | Сосиски отварные | 50 | 3,7 | 5,45 | 0,4 | 54 | 17,5 | 69 | 0 | ТТК 536 |
| | Макаронны отварные | 180 | 5,46 | 5,79 | 30,45 | 195,7 | 12,14 | 7,5 | 0 | ТТК309 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 152,22 | 90 | 1,59 | ТТК382 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 55 | 2,72 | 0,19 | 0,19 | 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 | 0,2 | 0 | 13,7 | 56 | 9,97 | 7,5 | 0,03 | ТТК 376 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 55 | 2,72 | 0,19 | 0,19 | 74,6 | 14,43 | 19,5 | 0 | ТТК 61 |
| | ИТОГО | | 21,496 | 22,402 | 83,55 | 744,25 | 270,442 | 295,8 | 22,56 | |

2 неделя - пятница

| | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|------|---------|
| горячий завтрак | Сыр порционный | 20 | 5,2 | 5,36 | 0 | 70,4 | 208 | 0 | 0,56 | ТТК 29 |
| | Каша рисовая молочная | 210 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197 | 5,9 | 67 | 0 | ТТК 168 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 13,7 | 56 | 9,97 | 7,5 | 0,03 | ТТК 376 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 55 | 2,72 | 0,19 | 0,19 | 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 | 55 | 2,72 | 0,19 | 0,19 | 74,6 | 14,43 | 19,5 | 0 | ТТК 61 |
| | ИТОГО | | 17,28 | 12,74 | 100,21 | 710,15 | 309,81 | 181,35 | 9,57 | |

2 неделя - суббота

| | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|------|---------|
| завтрак | Булочка сдобная | 50 | 4,2 | 7,06 | 32,064 | 209,33 | 6,22 | 37,22 | 0 | ТТК 34 |
| | Кисель | 200 | 20 | 0 | 32,6 | 132 | 9 | 4,29 | 30 | ТТК 122 |
| обед | Каша пшеничная молочная | 180 | 12,92 | 13,33 | 49,55 | 368 | 190 | 186 | 1,44 | ТТК 11 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 13,7 | 56 | 9,97 | 7,5 | 0,03 | ТТК 376 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 55 | 2,72 | 0,19 | 0,19 | 74,6 | 14,43 | 19,5 | 0 | ТТК 61 |

