

Примерное циклическое двухнедельное меню для 1-11 классов МБОУ "Чистопольско-Выселовская СОШ" Чистопольского муниципального района РТ

	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя										
1 день										
Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,6	0,6	14,7	70,3	24		13,5	3,3
№ 256бор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	МЯСО ТУШЕНОЕ	50\50	10,5	11,03	3,184	196	66,806	215,174	30,164	1,43
№ 379 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАША ТРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	7,11	3,36	35,12	171,5	37,2	127,3	84,3	2,85
№ 379 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,47	40	13,6	22,13	11,73	0,1
№ 376 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,8	0,24	14,76	71	6	29,5	4,2	0,33
№ 376 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:	500	22,840	15,430	84,234	583,800	152,306	415,204	150,194	8,530
2 день										
№52 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	24,58	12,54	0,80
№284 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	12,6	13	9,2	204	27,951	109,806	41,551	1,7
№ 382 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	111,11	21,34	0,48
№ 376 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,8	0,24	14,76	71	6	29,5	4,2	0,33
№ 376 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:	560	21,64	20,63	53,56	484,94	211,961	296,096	85,931	3,83
3 день										
№ 338 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,6	0,6	14,7	70,3	24		13,5	3,3
№ 268 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	10,375	12,375	12,762	188,75	34,75	140,125	27,625	1,437
№ 202 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,46	5,79	30,45	195,7	12,14	57,009	8,14	0,81
№ 377 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	1,54	2,4	0,36
№ 376 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,8	0,24	14,76	71	6	29,5	4,2	0,33
№ 376 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:	600	20,665	19,225	94,872	622,750	95,790	249,274	62,165	6,757
4 день										
№52 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	24,58	12,54	0,80
№ 234 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	8,062	5,3	9,362	145	44,02	137,06	12	0
№ 128 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,26	9,62	18,89	181,5	43,74	98,835	28,77	1,08
№ 379Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,47	40	13,6	22,13	11,73	0,1
№ 376 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,8	0,24	14,76	71	6	29,5	4,2	0,33
№ 376 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:	560	16,812	19,010	64,502	528,840	133,150	333,205	75,540	2,830
5 день										
№ 338 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,6	0,6	14,7	70,3	24		13,5	3,3
№ 290 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	11,65	10,756	11,632	164	85,185	163,198	15,716	1,8
№ 304 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,65	5,37	36,68	209,7	2,4	84,15	19	0,53
№ 379Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,9	100,6	125,78	132	14	0,13
№ 376 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,8	0,24	14,76	71	6	29,5	4,2	0,33
№ 376 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:	600	23,170	19,846	100,672	650,600	248,065	429,948	72,716	6,610
6 день										
№ 338 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,6	0,6	14,7	70,3	24		13,5	3,3

№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:	600	25,230	16,662	115,120	703,600	278,750	403,860	64,980	5,460
	6 день									
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ГУЛЯШ	100	14,55	16,79	2,89	221	21,81		22,03	3,06
№ 128 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,26	9,62	18,89	181,5	43,74	98,835	28,77	1,08
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,47	40	13,6	22,13	11,73	0,1
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,8	0,24	14,76	71	6	29,5	4,2	0,33
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:	500	21,140	26,650	46,010	513,500	85,150	150,465	66,730	5,090

Примерное циклическое двухнедельное меню для 1-11 классов (обед)
МБОУ «Чистопольско-Выселевская СОШ» на 2023-2024 учебный год

Прием пищи, наименование блюда/ № рецептуры	Масса порции		Пищевые вещества, г.						Энергетическая ценность, ккал	
	Младшие классы	Старшие классы	Белки		Жиры		Углеводы		Младшие классы	Старшие классы
			Младшие классы	Старшие классы	Младшие классы	Старшие классы	Младшие классы	Старшие классы		
<u>1 день (понедельник)</u>										
Суп гороховый на м/к бульоне	200	250	6,6	8,8	4	5,3	14,9	19,8	150	200
Печенье	50	50	2,8	2,8	13,85	13,85	30,3	30,3	255	255
Чай с сахаром	200	200	0	0	0	0	15	15	58	58
Хлеб белый	60	60	5,16	5,16	0,36	0,36	36,6	36,6	170,64	170,64
ИТОГО			14,56	16,76	18,21	19,51	96,8	101,7	633,62	683,64
<u>2 день (вторник)</u>										
Каша молочная манная со сливочным маслом	150/5	200/5	4,5	6	4,8	6,4	23	36,6	147	196
Булочка домашняя	100	100	7,4	7,4	11,8	11,8	55,4	55,4	358	358
Чай с сахаром	200	200	0	0	0	0	15	15	58	58
Хлеб белый	60	60	5,16	5,16	0,36	0,36	36,6	36,6	170,64	170,64
ИТОГО			17,06	18,56	16,96	18,56	130	143,6	733,64	782,64
<u>3 день (среда)</u>										
Суп картофельный на м/к бульоне	200	250	7,4	9,25	5,16	6,45	20,76	25,95	162,9	203,6
Яйцо вареное	50	50	6,3	6,3	5,3	5,3	0,5	0,5	76	76
Компот из апельсинов	200	200	0	0	0	0	29,8	29,8	114,4	114,4
Хлеб белый	60	60	5,16	5,16	0,36	0,36	36,6	36,6	170,64	170,64
ИТОГО			18,86	20,71	10,82	12,11	87,66	92,85	523,94	564,64
<u>4 день (четверг)</u>										
Каша пшленно- рисовая молочная со сливочным маслом	150/5	200/5	5,78	7,7	7,95	10,6	30,75	41	218,25	291

Вафли сливочные	50	50	2,51	2,51	15,13	15,13	29,61	29,61	259,6	259,6
Чай с сахаром	200	200	0	0	0	0	15	15	58	58
Хлеб белый	60	60	5,16	5,16	0,36	0,36	36,6	36,6	170,64	170,64
ИТОГО			13,45	15,37	23,44	26,09	111,96	122,21	706,49	779,24
<u>5 день (пятница)</u>										
Борщ со свежей капустой на м/к бульоне со сметаной	200/10	250/10	2,9	3,9	4,1	5,4	11,9	15,9	116,6	155,4
Печенье	50	50	2,8	2,8	13,85	13,85	30,3	30,3	255	255
Чай с сахаром	200	200	0	0	0	0	15	15	58	58
Хлеб белый	60	60	5,16	5,16	0,36	0,36	36,6	36,6	170,64	170,64
ИТОГО			10,86	11,86	18,31	19,61	93,8	97,8	600,24	639,04
2-ая неделя										
<u>1 день (понедельник)</u>										
Щи из свежей капусты на м/к бульоне № 14	200	250	6,8	8,5	8,16	10,2	10,96	13,7	148	185
Бутерброд с сыром	50	50	2,51	2,51	15,13	15,13	29,61	29,61	259,6	259,6
Сок фруктовый № 30	200	200	0,6	0,6	0	0	33	33	136	136
Хлеб белый	60	60	5,16	5,16	0,36	0,36	36,6	36,6	170,64	170,64
ИТОГО			15,07	16,77	23,65	25,69	110,17	112,91	714,24	751,24
<u>2 день (вторник)</u>										
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150/5	200/5	5,78	7,7	7,95	10,6	30,75	41	218,25	291
Коржик молочный	60	60	6,28	6,28	11,14	11,14	65,14	65,14	381,5	381,5
Чай с сахаром	200	200	0	0	0	0	15	15	58	58
Хлеб белый	60	60	5,16	5,16	0,36	0,36	36,6	36,6	170,64	170,64
ИТОГО			17,22	19,14	19,45	22,1	147,49	157,74	828,39	901,14
<u>3 день (среда)</u>										
Суп гороховый на м/к бульоне №11	200	250	6,6	8,8	4	5,3	14,9	19,8	150	200

Печенье № 12	50	50	2,8	2,8	13,85	13,85	30,3	30,3	255	255
Чай с сахаром №7	200	200	0	0	0	0	15	15	58	58
Хлеб белый	60	60	5,16	5,16	0,36	0,36	36,6	36,6	170,64	170,64
ИТОГО			14,56	16,76	18,21	19,51	96,8	101,7	633,64	683,64
<u>4 день (четверг)</u>										
Каша молочная манная со сливочным маслом	150/5	200/5	4,5	6	4,8	6,4	23	36,6	147	196
Булочка домашняя	100	100	7,4	7,4	11,8	11,8	55,4	55,4	358	358
Чай с сахаром №7	200	200	0	0	0	0	15	15	58	58
Хлеб белый №8	60	60	5,16	5,16	0,36	0,36	36,6	36,6	170,64	170,64
ИТОГО			17,06	18,56	16,96	18,56	130	143,6	733,64	782,64
<u>5 день (пятница)</u>										
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	7,5	9,38	5,74	7,18	8,84	11,05	124,3	155,4
Вафли сливочные	50	50	2,51	2,51	15,13	15,13	29,61	29,61	259,6	259,6
Чай с сахаром	200	200	0	0	0	0	15	15	58	58
Хлеб белый	60	60	5,16	5,16	0,36	0,36	36,6	36,6	170,64	170,64
ИТОГО			15,17	17,05	21,23	22,67	90,05	92,26	612,54	643,64