

Согласовано

Директор МБОУ «Урусипская СОШ №3»

_____ Л.М. Тагирова



Примерное двухнедельное меню для образовательных учреждений, расположенных на территории пгт Уруссу Ютазинского муниципального района Республики Татарстан на 2023 учебный год.

Возрастная категория:

с 5-11кл

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя (понедельник)														
	Завтрак*													
174	Каша молочная манная с маслом	180/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	0,00	162,04	241,51	36,46	0,94
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		10,08	11,42	68,43	417,96	0,43	0,96	54,80	13,96	193,37	295,64	48,59	42,18
	Обед**													
62	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,63	11,60	56,00	7,70	3,36	0,00	0,00	0,64	121,09	12,54	0,20
289	Рагу из птицы	150/30	11,97	15,30	25,61	288,00	0,20	25,05	14,60	0,00	12,18	131,50	40,53	2,03
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
376	Чай с сахаром ,лимон	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Печенье	20	0,85	1,13	6,97	41,45	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого:		16,17	20,31	65,73	483,90	8,22	28,41	27,60	14,19	48,90	303,47	66,45	42,71
	Бюджет***													
174	Каша молочная манная	80	3,25	4,88	17,42	127,11	0,05	0,43	24,36	0,00	72,02	107,34	16,20	0,42
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		5,70	5,26	43,83	245,93	0,35	0,43	24,36	13,91	102,04	155,41	26,90	41,48
1 неделя (вторник)														
	Завтрак*													
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,40	10,50	49,40	337,00	0,28	0,00	0,00	0,00	19,00	0,00	0,00	6,06
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
377	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	40,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		14,17	10,94	78,63	468,96	0,32	0,00	0,00	40,96	50,33	54,13	12,13	47,30
	Обед**													
45	Салат из капусты	60	1,56	1,68	6,28	47,00	0,04	13,40	0,00	0,72	33,60	0,00	0,00	0,76
229	Рыба тушеная с овощами	50/30	14,71	4,81	10,31	143,41	0,10	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86

356	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
	Итого:		21,57	9,19	83,56	503,67	1,33	97,63	46,49	2,07	145,06	292,81	64,65	3,01
	Бюджет***													
171	Каша гречневая рассыпчатая	80	2,67	3,02	12,98	89,78	0,07	0,00	0,00	0,80	10,67	64,00	43,56	1,42
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		5,12	3,40	39,39	208,60	0,37	0,00	0,00	14,71	40,69	112,07	54,26	42,48
1 неделя (среда)														
	Завтрак*													
173	Каша молочная пшенная с маслом	180/5	5,60	6,80	33,60	218,00	0,16	0,00	0,00	1,60	28,00	112,00	42,00	1,40
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		8,37	7,24	62,83	349,96	0,47	0,00	0,00	15,56	59,33	166,13	54,13	42,64
	Обед**													
98	Свекольник	250	2,33	4,73	10,33	93,25	0,15	7,90	0,00	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Выпечка (в ассортименте)	50	4,23	9,14	25,41	200,82	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63
	Итого:		9,70	14,42	95,08	548,90	0,23	8,75	71,18	3,38	54,87	112,59	126,48	2,90
	Бюджет***													
173	Каша молочная пшенная	80	2,49	3,02	14,93	96,89	0,07	0,00	0,00	0,71	12,44	49,78	18,67	0,62
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		4,94	3,40	41,34	215,71	0,37	0,00	0,00	14,62	42,46	97,85	29,37	41,68
1 неделя (четверг)														
	Завтрак*													
209	Отварное яйцо	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	-	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
15	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	-	-	-	2,90	-	-	0,03
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,60	119,00	0,06	1,58	0,02	-	152,00	125,00	21,30	0,48
	Итого:		11,53	14,73	37,81	330,56	0,13	1,58	0,12	0,60	186,10	244,20	36,10	2,75
	Обед**													
113	Суп-лапша домашняя на курином бульоне с кусочками курицы	250/25	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,31	0,00	0,39	41,40	243,90	18,90	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Выпечка (в ассортименте)	50	4,23	9,14	25,41	200,82	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63
	Итого:		10,31	12,78	65,80	419,42	0,38	1,36	71,18	14,74	96,01	287,27	86,51	41,57

	Бюджет***													
209	Отварное яйцо	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	-	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		7,53	4,98	26,69	181,82	0,34	0,00	0,10	14,15	52,02	124,87	15,50	42,06
1 неделя (пятница)														
	Завтрак*													
174	Каша молочная геркулес с маслом	180/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	0,00	162,04	241,51	36,46	0,94
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		10,08	11,42	68,43	417,96	0,43	0,96	54,80	13,96	193,37	295,64	48,59	42,18
	Обед**													
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,63	11,60	56,00	7,70	3,36	0,00	0,00	0,64	121,09	12,54	0,20
289	Рагу овощное с курицей	150/30	12,56	11,72	15,20	217,00	0,07	11,33	14,60	0,00	108,20	36,80	38,70	1,92
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Итого:		16,54	15,90	86,14	527,83	7,82	15,49	14,60	0,53	120,43	225,64	92,49	3,36
	Бюджет***													
174	Каша молочная геркулес	80	3,25	4,88	17,42	127,11	0,05	0,43	24,36	0,00	162,04	241,51	36,46	0,94
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		5,70	5,26	43,83	245,93	0,35	0,43	24,36	13,91	192,06	289,58	47,16	42,00
1 неделя (суббота)														
	Завтрак*													
203	Макаронны отварные с маслом	180/5	7,28	7,72	40,60	261,00	0,08	0,00	0,04	1,08	16,20	50,10	10,90	1,08
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
377	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		10,05	8,16	69,83	392,96	0,39	0,00	0,04	15,04	47,53	104,23	23,03	42,32
	Бюджет***													
203	Макаронны отварные с маслом	80/5	3,24	3,43	18,04	116,00	0,04	0,00	0,02	0,48	7,20	22,27	4,84	0,48
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		5,69	3,81	44,45	234,82	0,34	0,00	0,02	14,39	37,22	70,34	15,55	41,54
2 неделя (понедельник)														
	Завтрак*													
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	11,40	10,50	49,40	337,00	0,28	0,00	0,00	0,00	19,00	0,00	0,00	6,06
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		14,17	10,94	78,63	468,96	0,59	0,00	0,00	13,96	50,33	54,13	12,13	47,30

	Обед**													
62	Салат из моркови	60	1,56	1,68	6,28	47,00	0,04	0,00	0,72	33,60	0,00	0,00	12,00	0,76
312	Картофельное пюре	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
311	Гуляш из курицы	60	9,04	9,36	2,89	131,90	0,10	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		22,01	15,39	70,56	509,21	0,64	0,48	14,06	48,22	101,74	431,17	191,12	46,88
	Бюджет***													
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	80/5	5,07	4,67	21,96	149,78	0,12	0,00	0,00	0,00	8,44	0,00	0,00	2,69
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		7,52	5,04	48,37	268,60	0,43	0,00	0,00	13,91	38,46	48,07	10,70	43,76
2 неделя (вторник)														
	Завтрак*													
174	Каша молочная геркулес с маслом	180/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	0,00	162,04	241,51	36,46	0,94
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
377	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	Итого:		10,08	11,42	68,83	419,56	0,16	3,09	54,80	0,36	186,57	307,11	58,73	4,31
	Обед**													
45	Салат из картофеля и соленого огурцы	60	0,54	2,08	3,40	42,64	0,02	4,80	0,00	0,00	8,52	0,00	0,00	0,28
202	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
279	Курица порционная с подливом	30/30	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
376	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
	Итого:		14,79	17,42	90,81	587,27	0,16	86,40	23,33	2,86	66,60	226,34	38,51	4,59
	Бюджет***													
174	Каша молочная геркулес	80	3,25	4,88	17,42	127,11	0,05	0,43	24,36	0,00	72,02	107,34	16,20	0,42
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		5,70	5,26	43,83	245,93	0,36	0,43	24,36	13,91	102,03	155,41	26,91	41,48
2 неделя (среда)														
	Завтрак*													
173	Каша молочная пшенная с маслом	180/5	5,60	6,80	33,60	218,00	0,16	0,00	0,00	1,60	28,00	112,00	42,00	1,40
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		8,37	7,24	62,83	349,96	0,47	0,00	0,00	15,56	59,33	166,13	54,13	42,64
	Обед**													
101	Суп картофельный с гречневой крупой на к/б	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28

376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Выпечка (в ассортименте)	50	4,23	9,14	25,41	200,82	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63
ПР	Фрукт	50	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
Итого:			9,74	12,47	68,89	423,25	0,14	17,55	71,18	14,50	115,86	274,12	100,86	43,34
Бюджет***														
173	Каша молочная пшеничная	80	2,49	3,02	14,93	96,89	0,07	0,00	0,00	0,71	12,44	49,78	18,67	0,62
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
Итого:			4,94	3,40	41,34	215,71	0,38	0,00	0,00	14,62	42,46	97,85	29,37	41,69
2 неделя (четверг)														
Завтрак*														
181	Каша молочная манная с маслом	180/5	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
ПР	Батон	50		0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
Итого:			6,55	4,49	62,60	325,97	0,35	0,36	32,70	14,06	163,97	163,87	29,19	41,50
Обед**														
62	Салат " Пестрый "	60	0,60	2,70	6,45	51,00	0,02	2,23	0,00	0,79	15,33	0,00	5,44	0,00
202	Картофель отварной с маслом	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
279	Курица порционная с подливом	30/30	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,16	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Выпечка (в ассортименте)	50	4,23	9,14	25,41	200,82	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63
Итого:			20,00	27,36	130,77	847,75	0,21	4,24	94,51	4,09	97,78	275,81	133,22	5,62
Бюджет***														
181	Каша молочная манная	80	2,68	1,80	14,83	86,23	0,02	0,16	14,53	0,04	58,95	48,77	7,58	0,12
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
Итого:			5,13	2,18	41,24	205,05	0,32	0,16	14,53	13,95	88,97	96,85	18,28	41,18
2 неделя (пятница)														
Завтрак*														
173	Каша молочная ячневая с маслом	180/5	5,60	6,80	33,60	218,00	0,16	0,00	0,00	1,60	28,00	112,00	42,00	1,40
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
377	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
Итого:			8,37	7,24	62,83	349,96	0,20	0,00	0,00	15,56	59,33	166,13	54,13	42,64
Обед**														
82	Борщ с картофелем и капустой на к/б	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Печенье	20	0,85	1,13	6,97	41,45	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20

	Итого:		5,19	6,28	40,27	238,30	0,37	10,30	13,00	16,59	70,53	103,91	39,58	41,66
	Бюджет***													
173	Каша молочная ячневая	80	2,49	3,02	14,93	96,89	0,07	0,00	0,00	0,71	12,44	49,78	18,67	0,62
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		4,94	3,40	41,34	215,71	0,37	0,00	0,00	14,62	42,46	97,85	29,37	41,68
2 неделя (суббота)														
	Завтрак*													
173	Каша молочная геркулес с маслом	180/5	5,49	3,60	33,26	187,42	0,20	1,87	28,80	0,78	199,44	283,86	71,64	1,89
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
376	Компот изс/ф	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Фрукт	50	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого:		9,19	4,64	107,63	509,06	0,28	10,17	28,80	1,49	226,48	380,51	121,39	5,74
	Бюджет***													
173	Каша молочная геркулес	80	2,44	1,60	14,78	83,30	0,09	0,83	12,80	0,35	88,64	126,16	31,84	0,84
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		4,89	1,98	41,19	202,12	0,39	0,83	12,80	14,26	118,66	174,23	42,54	41,90