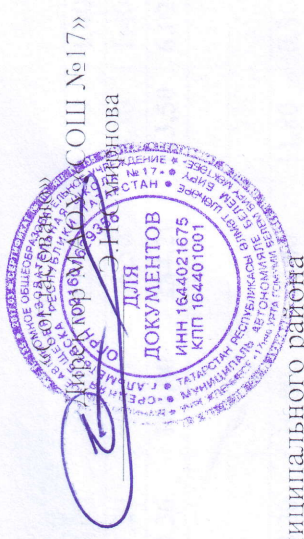


5-11 класс



Примерное меню
для организации питания учащихся городских
общеобразовательных учреждений и льготного питания учащихся Альметьевского муниципального района
осенне-зимний период 2020-2021 учебный год.

№ по сб. рец.	Приём пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)								
			Белки	Жиры	Углев		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	1 день																	
	Завтрак																	
45	Салат из свежей капусты	50	0,80	4,90	3,10	60,10	0,00	0,10	7,10	2,10	19,40	13,80	7,60	0,50				
246	Гуляш из говядины	35/50	10,60	11,50	3,60	161,2	0,000	0,10	0,90	1,60	10,10	95,40	14,60	1,40				
202	Макароны отварные	180	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0,00	0,00	1,40	22,0	52,40	9,7	1,3				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15,0	60,50	0,00	0,00	0,0	0,00	12,50	7,40	5,70	0,70				
	Хлеб пшеничный 1/с	1/37,5	3,1	0,3	35,8	158,4	0,1	0,00	0,00	1,20	9,50	45,50	18,30	1,40				
			21,40	22,40	100,60	690,30	0,20	0,20	8,00	6,30	73,50	214,50	55,90	5,30				
	2 день																	
	Завтрак																	
15	Сыр порциями	25	5,7	7,4	0,00	91	0,00	0,1	0,1	0,1	208,3	116	10,00	0,20				
174	Каша молочная пшеничная с маслом	10/200	8,4	11,8	44,4	317,2	0,20	0,1	0,5	1,5	117,8	177,3	48,8	1,5				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15,0	60,50	0,00	0,00	0,0	0,00	12,50	7,40	5,70	0,70				
	Хлеб пшеничный 1/с	1/37,5	3,1	0,3	35,8	158,4	0,1	0,00	0,00	1,20	9,50	45,50	18,30	1,40				
			17,4	19,5	95,20	627,1	0,30	0,2	0,60	2,80	348,10	346,20	82,80	3,80				
	3 день																	
	Завтрак																	
282	Котлеты рубленые	75	12,00	13,40	11,20	212,70	0,00	0,00	0,00	2,20	20,50	117,40	19,10	1,90				
330	Гороховое пюре	180	2,52	7,08	15,96	140,4	0,1	3,79	4,80	0,96	57,6	105,6	66	1,32				

377	Чай с сахаром и лимоном	7/200	0,40	0,00	15,50	64,40	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	18,40	15,70	10,10	1,40
	Хлеб пшеничный 1/с	1/37,5	3,1	0,3	35,8	158,4	0,1	0,00	0,00	0,00	1,20	9,50	45,50	18,30	1,40	
			18,02	20,78	78,46	575,90	0,20	3,79	5,60	4,36	106,00	284,20	113,50	6,02		
	4 день															
	Завтрак															
	Фрукты	150	0,90	0,20	7,90	41,90	0,00	0,00	24,10	0,20	30,80	20,80	11,80	0,30		
229	Рыба тушеная с овощами	80/30	8,9	4,9	2,1	91,9	0,10	0,20	0,90	1,50	34,40	131,90	33,00	0,70		
171	Рис рассыпчатый	150	3,7	5,8	38,3	220,3	0,1	0,09	0,00	0,42	14,5	74,84	24,5	0,5		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15,0	60,50	0,00	0,00	0,0	0,00	12,50	7,40	5,70	0,70		
	Хлеб пшеничный 1/с	1/37,5	3,1	0,3	35,8	158,4	0,1	0,00	0,00	1,20	9,50	45,50	18,30	1,40		
			16,76	11,24	99,14	572,95	0,29	0,29	25,00	3,32	101,70	280,44	93,30	3,60		
	5 день															
	Завтрак															
33	Свекла отварная с растительным маслом	50	0,70	4,90	4,10	63,00	0,00	0,00	1,90	2,20	15,80	18,40	9,40	0,60		
288	Цыпленок отварной	100	23,50	20,30	0,40	278,40	0,12	0,12	1,12	0,40	17,50	188,80	22,80	1,50		
128	Картофельное пюре	180	2,84	4,8	19,4	131,8	0,2	0,07	9,4	0,27	32,9	76,41	26,33	1,02		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15,0	60,50	0,00	0,00	0,0	0,00	12,50	7,40	5,70	0,70		
	Хлеб пшеничный 1/с	1/37,5	3,1	0,3	35,8	158,4	0,1	0,00	0,00	1,20	9,50	45,50	18,30	1,40		
			30,34	30,27	74,65	692,06	0,40	0,19	12,38	4,07	88,15	336,51	82,53	5,22		
	6 день															
	Завтрак															
	Фрукты	150	0,90	0,20	7,90	41,90	0,00	0,00	24,10	0,20	30,80	20,80	11,80	0,30		
265	Плов из говядины	35/150	14,4	20,8	42,5	414,5	0,00	0,20	1,0	5,70	17	172,70	42,3	2,0		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15,0	60,50	0,00	0,00	0,0	0,00	12,50	7,40	5,70	0,70		
	Батон	50	3,00	1,20	19,40	100,50	0,10	0,00	0,00	1,00	7,90	30,60	11,90	0,7		
			18,50	22,20	84,80	617,40	0,10	0,20	25,10	6,90	68,20	231,50	71,70	3,70		
	7 день															
	Завтрак															
15	Сыр порциями	25	5,7	7,4	0,00	91	0,00	0,1	0,1	0,1	208,3	116	10,00	0,20		
175	Каша молочная "Дружба"	10/200	7,20	11,40	43,50	304,70	0,10	0,10	0,50	0,90	120,00	156,90	40,70	1,00		
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	28,80	132,50	0,00	0,20	80,00	0,00	18,90	3,10	4,80	0,50		

	Хлеб пшеничный 1/с	1/37,5	3,1	0,3	35,8	158,4	0,1	0,00	0,00	1,20	9,50	45,50	18,30	1,40
	8 день		16,70	19,40	108,10	686,60	0,20	0,40	80,60	2,20	356,70	321,50	73,80	3,10
	Завтрак													
33	Свекла отварная с растительным маслом	50	0,70	4,90	4,10	63,00	0,00	0,00	1,90	2,20	15,80	18,40	9,40	0,60
288	Цыплята отварные	100	23,50	20,30	0,40	278,40	0,12	1,12	0,40	0,40	17,50	188,80	22,80	1,50
171	Каша гречневая вязкая	150	4,5	5,3	20,5	177	0,16	0,00	0,00	2,60	21,20	102,30	38,30	2,40
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15,0	60,50	0,00	0,00	0,0	0,00	12,50	7,40	5,70	0,70
	Хлеб пшеничный 1/с	1/37,5	3,1	0,3	35,8	158,4	0,1	0,00	0,00	1,20	9,50	45,50	18,30	1,40
	9 день		32,0	30,8	75,8	737	0,38	0,12	3,02	6,40	76,50	362,40	94,50	6,60
	Завтрак													
234	Котлеты рыбные	75	6,9	6,4	12,6	134	0,00	0,00	0,10	2,50	44,6	95,60	22,4	0,80
128	Картофельное пюре	180	2,84	4,8	19,4	131,8	0,2	0,07	9,4	0,27	32,9	76,41	26,33	1,02
377	Чай с сахаром и лимоном	7/200	0,40	0,00	15,50	64,40	0,00	0,00	0,80	0,00	18,40	15,70	10,10	1,40
	Хлеб пшеничный 1/с	1/37,5	3,1	0,3	35,8	158,4	0,1	0,00	0,00	1,20	9,50	45,50	18,30	1,40
	10 день		13,2	11,5	83,3	489	0,28	0,07	10,26	3,97	105,35	233,21	77,13	4,62
	Завтрак													
45	Салат из свежей капусты	50	0,80	4,90	3,10	60,10	0,00	0,10	7,10	2,10	19,40	13,80	7,60	0,50
279	Тефтели из говядины	80/30	10,7	19,8	12	266	0,00	0,10	0,90	5,30	19,10	102,60	17,20	1,60
202	Макаронны отварные	180	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0,00	0,00	1,40	22,0	52,40	9,7	1,3
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15,0	60,50	0,00	0,00	0,0	0,00	12,50	7,40	5,70	0,70
	Хлеб пшеничный 1/с	1/37,5	3,1	0,3	35,8	158,4	0,1	0,00	0,00	1,20	9,50	45,50	18,30	1,40
	Итого за 10 дней		21,50	30,70	108,60	795,50	0,20	0,20	8,00	10,00	82,50	221,70	58,50	5,50
	Средняя величина за 10 дней		205,86	218,76	908,60	6483,57	2,55	5,66	178,56	50,32	1406,70	2832,16	803,66	47,46
			20,5	21,86	90,86	644,17	0,26	0,57	15,45	5,01	140,67	281,14	80,366	4,72

Стоимость питания в день на одного учащегося составляет 33 рубля.