



МБОУ Лицей-интернат г. Буныска Татарстан Республикасы

Примерное циклическое дневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

Гарантирую и утверждаю,
директор ООО "Аль-Эльмент"

И. Р. Рамазанов



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

Файл: Бюджетное меню для обучающихся.docx. Скачать: Бюджетное меню для обучающихся.docx

Ингредиенты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. мл.г	Калорийно. ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1-й день	Котлета домашняя из говядины	1000	11.28	6.71	9.00	221.14	0.15	0.22	3.04	2.52	14.96	115.22	12.87	1.89
	Макаронные изделия отваренные с маслом сливочным	1800г	6.83	4.43	38.37	220.56	0.07	0.00	20.00	0.96	14.63	46.10	10.34	0.03
	Компот из сухофруктов (75С)	900	0.66	0.09	23.03	92.90	0.02	0.73	0.02	0.57	32.45	23.44	12.46	0.70
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.780	71	0.033	0	0	0.330	6.000	5.500	4.200	0.330
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	13.36	69.30	0.06	0.00	0.00	0.49	10.13	52.50	15.45	1.37
Итого:		550	23.36	21.89	98.02	675.00	0.33	0.94	23.04	4.83	78.24	257.75	66.32	5.32
2-й день														
2-й день	Сыр полусольный	10	2.63	2.68	0.00	34.12	0.00	0.07	21.00	0.04	100.06	60.00	5.50	0.07
	Упругие сосиски	50/50	10.45	11.71	22.86	221.00	0.03	0.92	11.58	2.61	21.88	154.15	22.02	3.06
	Каши гречневая рассыпчатая	180	5.91	4.76	37.65	256.75	0.25	0.36	0.50	0.50	26.48	248.20	198.62	5.65
	Чай с сахаром с лимоном	1857.9/6	0.13	0.02	10.20	42.00	0.022	0	0	0.01	14.05	4.40	2.40	0.34
	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.640	47	0.022	0	0	0.220	4.300	12.000	2.800	0.200
Итого:		40	2.64	0.68	15.84	79.20	0.07	0.00	0.50	0.55	12.60	66.00	12.80	1.55
Итого:		550	22.88	21.99	96.42	680.29	0.38	3.82	32.98	3.94	179.94	539.75	220.15	10.91
3-й день														
3-й день	Птица запеченная с томатным соусом	900/20	12.00	10.04	13.76	156.10	0.10	3.04	64.92	1.70	47.55	162.01	24.73	1.65
	Рис отварной рассыпчатый	180	5.45	11.45	44.12	252.64	0.03	0.00	0.00	0.34	1.64	73.13	19.60	0.63
	Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10.00	40.00	0.03	0.03	0.00	0.33	6.00	19.00	4.20	0.33
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	5.50	4.20	0.33
	Хлеб ржаной	40	2.34	0.48	15.84	79.20	0.06	0.00	0.00	0.55	10.13	52.50	15.45	1.37
Итого:		560	22.44	22.23	98.48	647.44	0.24	3.07	64.92	2.93	77.73	317.44	68.74	4.43

4 день	Салат из белокачанной капусты	160	1.31	3.25	0.47	60.40	0.02	17.10	0.00	8.39	24.97	28.34	15.08	0.47
	Рыба (тушеная с томатом и овощами)	50/50	0.15	6.52	7.80	105.00	0.05	3.73	5.62	2.52	39.07	192.19	48.53	0.85
	Пюре картофельное	190	3.71	7.95	24.57	194.50	0.17	21.79	12.06	0.25	45.09	104.81	33.30	1.15
	Компот из свежих яблок (15 г)	200	0.16	0.16	13.51	58.74	0.01	0.90	0.09	0.08	14.18	4.40	5.14	0.15
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.243	14.561	71	0.033	0	0	0.030	6.000	15.269	4.200	0.330
	Хлеб ржаной	25	1.55	0.30	9.50	45.50	0.04	0.90	0.00	0.33	7.25	17.36	1.175	0.59
Итого:		635	18.26	17.52	77.41	528.64	0.33	43.52	17.82	11.92	136.56	356.71	118.01	4.73

5 день	Салат из моркови с сахаром	100	1.233	0.094	11.47	81.7	0.057	3.36	0	13.4	25.75	32.765	36.047	0.064
	Котлетки говяжьи в томатном соусе	75/20	12.17	16.52	8.98	274.35	0.05	0.74	7.20	2.67	12.58	131.74	26.41	2.15
	Каши гречневая рассыпчатая	180	5.54	4.76	40.85	271.76	0.25	0.00	11.98	0.50	28.48	283.20	158.52	5.99
	Чай с мармеладом	150/10	0.09	0.02	11.91	48.15		0.03			11.25	2.95	1.70	0.29
	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.840	47	0.072	0	0	0.220	4.000	13.300	2.800	0.226
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.60	0.03	0.00	0.00	0.20	5.80	30.09	5.40	0.18
Итого:		625	21.84	21.89	90.98	702.56	0.42	4.10	19.18	17.07	87.87	478.66	244.98	9.77

6 день	Пюре и воды свежие (идеи)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Сыр порционный	10	2.03	2.63	0.00	34.33	0.00	0.07	21.00	0.04	100.00	60.00	5.50	0.07
	Жаркое по-домашнему с курятиной грудкой	50/200	15.92	20.750	51.298	484	0.145	11.596	29.100	5.02	68.333	227.657	54.375	5.249
	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0.13	0.02	10.20	42.00		2.83		0.01	14.05	4.40	2.40	0.34
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.50	0.44
Итого:		600	21.52	24.12	90.98	701.67	0.22	24.50	50.10	5.71	203.38	329.27	76.87	8.30

Наименование блюда	Выход, г	Секунт	Жиры, г	Углевод, мг	Калорийность, ккал	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя												
1 день												
Птица запеченная	100	9,870	17,720	0,200	210,4	0,000	0,000	0,000	107,2	2,120	54,100	2,200
Мажоронные листья отварные с маслом сливочным	200/3	7,380	5,198	49,610	244	0,074	0,000	0,000	12,000	1,322	7,270	1,480
Чай с сахаром 6.аромом	180/10/10	0,110	0,260	13,990	46	0,003	0,000	0,000	0,000	0,000	12,700	0,500
Хлеб пшеничный	30	2,290	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0	0,330	6,000	0,330
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,56	0,00	0,56	11,60	1,56
Итого:	573	22,28	23,70	91,20	649,55	0,26	3,73	119,20	4,35	91,60	324,44	6,07

Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	4,930	10,15	14,830	175	0,003	0,00	0,00	6,1	0,430	106,430	0,420
Овощи тушеные с маслом	50/200	13,13	13,28	42,56	346,67	0,02	18,77	36,00	0,00	66,94	172,79	2,24
Чай витаминный с ягодами	165/10/5	0,24	0,09	12,420	54	0,004	50,03	0	0,19	12,950	3,55	0,410
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	9,840	47	0,022	0	0	0,22	4,300	13	0,220
Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,080	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,060	1,170
Итого:	550	22,06	24,04	92,61	677,60	0,14	68,87	100,00	1,31	203,99	316,94	4,46

Котлеты из мяса кур в томатном соусе	60/30	10,05	11,40	16,61	202,54	0,17	1,19	19,36	0,472	50,63	68,96	21,46
Пюре картофельное	180	3,38	5,76	20,53	154,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	1,21
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0	0	0,220	10,96	2,80	0,26
Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	0,220
Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	50,000	1,560
Итого:	550	17,96	17,82	72,82	523,44	0,42	23,02	19,36	55,71	121,55	248,66	77,76

4 день														
Тестовые материалы в Сметанном томатном соусе														
Маринованные изделия отварные														
180	51.00	2.980	38.300	18.7	0.068	0.000	12.000	0.00	0.96	14.150	45.500	10.343	1.023	0.35
200	0.14	3.17	11.46	0.330	0.02	3.17	0.00	0.13	16.67	7.05	7.76	0.35	0.35	0.35
35	2.66	0.28	17.22	32.25	0.04	0.00	0.00	0.39	7.00	22.75	4.90	0.35	0.35	0.35
35	2.30	0.420	13.850	6.9	0.050	0	0	0.490	10.150	52.530	16.450	1.365	1.365	1.365
Итого:														
550	18.69	18.62	78.12	525.14	0.24	3.45	41.62	2.39	68.69	208.00	55.00	4.29	4.29	4.29

5 день														
Салат из свеклы капуста морковь														
100	1.37	3.25	6.47	50.40	0.02	0.10	0.00	8.30	20.97	20.37	15.09	3.47	3.47	3.47
500/200	18.97	20.35	54.79	505.52	0.08	2.07	0.00	5.25	22.04	285.70	53.75	4.13	4.13	4.13
180/100/0	0.11	0.05	10.950	45	0.003	1.03	0	0.02	12.280	7.5	2.3	0.500	0.500	0.500
20	1.570	0.160	9.840	47	0.027	0	0	0.220	4.000	13.070	2.800	0.220	0.220	0.220
25	1.65	0.09	9.90	40.50	0.04	0.05	0.00	0.35	7.25	37.51	11.75	0.98	0.98	0.98
Итого:														
595	23.56	24.13	91.99	711.78	0.17	20.44	0.00	14.23	70.96	368.40	95.69	6.29	6.29	6.29

6 день														
Еноты рыбные в сметанном соусе														
180	5.10	5.08	38.04	257.40	0.25	20.10	0.00	8.19	27.81	130.12	48.35	1.80	1.80	1.80
190/70	0.070	0.020	10.000	40	0.03	0.03	0	0.300	6.900	19.500	4.200	0.330	0.330	0.330
30	2.200	0.240	14.760	71	0.033	0	0	0.55	11.60	60.00	18.80	1.56	1.56	1.56
40	2.04	0.48	15.84	79.20	0.57	0.00	0.00	0.55	89.16	333.19	92.00	5.02	5.02	5.02
Итого:														
550	18.71	17.85	78.64	553.62	0.41	26.67	10.92	13.16	1409.684	4079.222	1250.98	75.8401	75.8401	75.8401
6888	253.567	255.802	1057.65	7577.732	3.53604	225.116	499.1356	137.547	117.47	339.94	105.08	6.32	6.32	6.32
В среднем на 1 учащегося в день:														
514	21.13	21.32	88.14	631.48	0.29	18.84	41.59	11.46	117.47	339.94	105.08	6.32	6.32	6.32