



Согласовано
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по РТ в Арском, Высокогорском, Балтасинском, районах

В. В. Салкова
20.10.2014

1-ая неделя

Директор школы



Примерное двухнедельное меню горячих школьных завтраков для организации питания детей 7-18 лет
общеобразовательных организаций Балтасинского муниципального района

7-11 кл

12-18 лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК											
ЗАВТРАК 1											
АКТ от 2014г 684.685/2004 Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,83	3,05	26,27	160,00	АКТ от 2014г 684.685/2004 Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	10,23	14,95	46,96	425,28
Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7	41,00	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7	41,00
Итого:		8,33	3,25	46,97	254,00	Итого:		11,73	15,15	67,66	519,28
ОБЕД											
№ 43 Сбор 2 Салат из белокочанной капусты	65	1,24	2,93	5,98	54,60	№ 43 Сбор 2 Салат из белокочанной капусты	100	1,91	4,51	9,2	84,00
№ 452 Сбор Котлеты "Особые" из говядины	50	7,35	5,45	4,1	95,50	№ 452 Сбор Котлеты "Особые" из говядины	60	8,82	6,54	4,9	114,60
№ 332,516 с Макароны изделия (группы А) отв с мас.раст	150	5,25	6,15	35,3	221,00	№ 332,516 с Макароны изделия (группы А) отв с	180	6,3	7,38	42,36	265,00
Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	12,3	72,00	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	12,3	72,00
Итого:		16,34	14,93	71,33	496,10	Итого:		17,62	14,32	73,28	504,60
Всего :		24,67	18,18	118,3	750,1	Всего :		29,35	29,47	140,94	1023,88
ВТОРНИК											
ЗАВТРАК 1											
Т.4/2004 г Каша манная молочная с маслом	150/4	5,57	5,08	28,52	182	Т.4/2004 г Каша манная молочная с маслом	200/4	7,38	6,73	37,78	242
Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7	41,00	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7	41,00
Итого:		7,07	5,28	49,22	276,40	Итого:		8,88	6,93	58,48	335,62
ОБЕД											
№ 49 Сбор 2 Салат из моркови	60	0,90	2,40	6,6	51,60	№ 49 Сбор 2 Салат из моркови	80	1,50	3,20	8,8	68,80
Акт 2017 Фрикадельки из птицы в соусе	33/40	3,06	4,55	4,6	73,60	Акт 2017 Фрикадельки из птицы в соусе	44/40	6,61	5,24	6,5	99,90
№ 510, таб. N Каша рисовая вязкая	150	2,3	5,85	23	156,00	№ 510, таб. N Каша рисовая вязкая	180	2,76	7,02	27,6	187,00
Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	12,3	72,00	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	12,3	72,00
Итого:		8,76	13,20	60,22	406,20	Итого:		13,37	15,86	68,89	480,70
Всего :		15,83	18,48	109,44	682,6	Всего :		22,25	22,79	127,37	816,32
СРЕДА											
ЗАВТРАК 1											
Т.4/2004 Каша геркулесовая молочная с маслом	150/4	6,27	6,82	25,57	188,00	Т.4/2004 Каша геркулесовая молочная с масло	200/4	8,31	9,03	33,88	249,04
Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7	41,00	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7	41,00
Итого:		7,77	7,02	46,27	282,00	Итого:		9,81	9,23	54,58	343,04
ОБЕД											

Сборн 1973г	Салат из свеклы с маслом раст.	70	0,96	7	5,61	88,90	Сборн 1973г	Салат из свеклы с маслом раст.	90	1,24	9	7,21	114,30
397/593/2004	Фрикадельки из горбуши в томат соусе	30/40	8,1	5,0	8,3	113,60	397/593/2004	Фрикадельки из горбуши в томат соусе	40/40	8,67	4,16	5,92	96,00
520/2004	Картофельное пюре	150	3,1	6,8	21,9	164,00	520/2004	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,80
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00	685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,5	62,00		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	14	82,00
	Итого:		14,39	19,15	59,99	481,50		Итого:		16,49	21,66	67,11	542,10
	Всего :		22,16	26,17	106,26	763,5		Всего :		26,3	30,89	121,69	885,14
	ЧЕТВЕРГ							ЧЕТВЕРГ					
	ЗАВТРАК 1							ЗАВТРАК 1					
Т 4/2004	Каша пшеничная молочная с маслом	150/4	3,66	4,42	17,74	125,40	Т 4/2004	Каша пшеничная молочная с маслом	200/4	4,85	5,86	23,5	166,11
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00	685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7	41,00		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7	41,00
	Итого:		5,16	4,62	38,44	219,40		Итого:		6,35	6,06	44,20	260,11
	ОБЕД							ОБЕД					
№ 49 Сбор.2	Салат из моркови с яблоком	70	0,91	2,17	6,37	49,00	№ 49 Сбор.2	Салат из моркови с яблоком	85	1,11	2,64	7,74	59,50
462/2004	Тефтели из говядины в соусе (1 вариант)	40/40	6,89	4,23	5,7	88,60	462/2004	Тефтели из говядины в соусе (1 вариан	50/40	4,86	11,41	7,9	156,00
332.516/2004	Макаронные изделия (группы А) раст маслом	150	5,29	9,8	35,4	254,00	332.516/2004	Макаронные изделия (группы А) раст м	180	6,34	11,01	42,4	298,00
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00	685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,5	62,00		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	14	82,00
	Итого:		15,29	16,60	71,63	506,60		Итого:		15,11	25,46	85,73	648,50
	Всего :		20,45	21,22	110,07	726		Всего :		21,46	31,52	129,93	908,61
	ПЯТНИЦА							ПЯТНИЦА					
	ЗАВТРАК 1							ЗАВТРАК 1					
Т 4/2004	Каша пшеничная молочная с маслом	150/4	6,27	6,82	25,56	188,40	Т 4/2004	Каша пшеничная молочная с маслом	200/4	8,31	9,03	33,86	249,57
648/2004	Кисель	200			10,0	119	648/2004	Кисель	200			10,0	119
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7	41,00		Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,5	62,00
	Итого:		7,57	7,02	42,56	348,40		Итого:		10,31	9,43	54,36	430,57
	ОБЕД							ОБЕД					
№11 Пермь	Салат "Розовый закат" (капуста со свеклой)	60	0,96	3,12	3,12	54,00	№11 Пермь	Салат "Розовый закат" (капуста со св	80	1,28	4,16	4,16	72,00
№140 154сб	Суп картофельный с макаронной засыпкой с мясными фрикадельками	200/37,5	10,42	6,65	17,3	174	№140 154сб	Суп картофельный с макаронной засыпкой с мясными фрикадельками	250/37,5	11,0	7,2	21,5	198,00
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53	685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	14	82	685/2004	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,6	21,0	123,00
	Итого:		14,18	10,17	48,12	363,00		Итого:		16,38	11,91	38,86	446,00
	Всего :		21,75	17,19	90,68	711,4		Всего :		26,69	21,34	93,22	876,57
	СУББОТА							СУББОТА					
	ЗАВТРАК 1							ЗАВТРАК 1					
№ 71 Сбор 2004г	Винегрет овощной с огурцами	70	1,3	7,1	4,9	88,20	№ 71 Сбор.2004г	Винегрет овощной с огурцами	100	1,9	10,1	6,9	126,00
№ 492 Сбор рецеп. 2004 г	Плов с куриными грудками	50/100	15,32	10,32	31,16	279,00	№ 492 Сбор. рецеп. 2004 г	Плов с куриными грудками	50/200	25,54	17,2	51,94	465,00
685/2004	Чай с сахаром с лимоном	200/15/8	0,3		15,2	60,00	685/2004	Чай с сахаром с лимоном	200/15/8	0,3		15,2	60,00

