



Примерное меню для учащихся общеобразовательных учреждений МР Татышлинский район РБ.

Наименование блюд	выход		белки		жиры		углеводы		энерг. ценность ккал		Витамин С	Вита мин С	Номер рецептуры
	от 7 до 11 лет	от 12 до 18 лет	от 7 до 11 лет	от 12 до 18 лет	от 7 до 11 лет	от 12 до 18 лет	от 7 до 11 лет	от 12 до 18 лет	от 7 до 11 лет	от 12 до 18 лет	от 7 до 11 лет	от 12 до 18 лет	
1 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
Каша пшеничная молочная жидкая	230/6	250/8	8,4	9,1	10,3	11,2	38,8	42,1	282	307	0,24	0,24	123
Чай с молоком	200	200	1,5	1,5	1,6	1,6	15,8	15,8	81	81	0,26	0,26	185
Хлеб	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	51,9	51,9	236	236			
ОБЕД													
Салат из белокочанной капусты	80	100	1,5	1,9	3,6	4,5	7,4	9,2	67	84	7,47	9,34	3
Борщ с капустой и картофелем	250/10	300/10	1,9	2,3	5,5	6,3	12,0	14,3	105	122	7,95	9,54	34
Туляш	50/50	75/50	13,7	20,2	13,4	18,7	2,8	2,8	187	260	0,33	0,33	63
Макаронные изделия отварные	200/7	230/8	7,3	8,4	5,6	6,5	44,5	51,1	262	301			137
Компот из сухофруктов	200	200	2,4	2,4	0,1	0,1	41,4	41,4	171	171	0,8	0,8	195
Хлеб	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	51,9	51,9	236	236			
Итого:			52,5	61,6	42,1	50,9	266,5	280,5	1627	1798	17,05	20,51	

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК																		
Суп молочный с крупой	250	300	4,4	5,3	5,4	6,5	18,1	21,8	139	167	0,65	0,78	45					
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	-	-	137	13,7	53	53			184					
Хлеб	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	51,9	51,9	236	236								
ОБЕД																		
Салат из моркови	80	100	0,8	1,1	3,6	4,5	11,6	14,5	80	100	1,38	1,72	10					
Суп карт.с бобовыми	250	300	6,7	8,1	4,2	5,0	19,5	23,4	144	172	7,1	8,52	42					
Жаркое по-домашнему	250	300	17,1	24,2	17,4	23,6	18,3	20,5	299	392	5,01	5,65	65					
Кисель	200	200	-	-	-	-	100	100	119	119			200					
Хлеб	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	51,9	51,9	236	236								
Итого			45	54,7	32,6	41,6	285	297,7	1306	1475	14,14	16,67						

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК																		
Омлет	120/5	150/	10,5	13,1	15,3	18,2	1,8	2,2	186	225	0,03	0,04	142					
Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	3,6	3,6	22,8	22,8	135	135	0,52	0,52	191					
Хлеб	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	51,9	51,9	236	236								
ОБЕД																		
Винегрет овощной	80	100	1,1	1,4	1,9	2,3	6,1	7,7	46	57	10,15	12,69	26					
Суп картофельный с клецками	250	300	2,1	2,5	2,8	3,4	14,4	17,3	93	111	6,60	7,92	41					
Рыба припущенная	90	100	21,2	23,5	6,3	7,0	0,4	0,4	143	158	0,57	0,62	52					
Каша рисовая рассыпчатая	200/7	230/8	4,6	5,2	5,9	6,8	42,7	49,1	246	283	1,13	1,30	117					
Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	25,4	25,4	99	99	1,60	1,60	196					
Хлеб	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	51,9	51,9	236	236								
Итого:			59,1	65,3	37,9	43,4	217,4	228,7	1420	1540	20,6	24,69						

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК																				
Каша овсяная молочная	230/6	250/8	7,7	8,4	11,3	12,3	31,1	33,8	257	279	0,26	0,28	120							
Чай с молоком и сахаром	200	200	1,5	1,5	1,6	1,6	15,8	15,8	81	200	0,26	0,26	185							
Хлеб			7,9	7,9	1,0	1,0	51,9	51,9	236	236										
ОБЕД																				
Салат из свежих огурцов	80	100	0,7	0,8	3,6	4,5	2,4	3,0	44	55	3,07	3,84	9							
Рассольник ленинградский	250/10	300/10	2,4	2,8	5,7	6,5	15,7	18,8	126	148	6,71	8,05	36							
Гуляш	50/50	75/50	19,7	20,2	13,4	18,7	2,8	2,8	187	260	0,33	0,33	63							
Картофельное пюре	200	230	4,1	4,8	6,6	7,6	26,9	30,9	186	214	13,92	15,95	94							
Кисель	200	200	-	-	-	-	10,0	10,0	119	119			200							
Хлеб	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	51,9	51,9	236	236										
Итого:			51,9	54,3	44,2	53,2	216,2	218,9	1472	1747	24,52	28,71								

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК																				
Суп молочный с овощами	250	300	5,0	6,0	6,3	7,5	16,0	19,2	141	169	8,59	10,31	46							
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	-	-	13,7	13,7	53	53			184							
Хлеб	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	51,9	51,9	236	236										
ОБЕД																				
Салат из свеклы с раст.маслом	80	100	1,0	1,0	5,9	7,4	4,8	6,0	76	95	0,59	0,74	17							
Суп картофельный с лапшой домашней	250	300	2,9	3,4	2,8	3,3	17,9	21,4	110	132	6,60	7,92	39							
Голубцы ленивые	80/35	100/40	6,8	8,3	5,3	6,5	6,3	7,7	100	122	0,80	0,97	75							
Компот из сухофруктов	200	200	2,4	2,4	0,1	0,1	41,4	41,4	171	171	0,80	0,80	194							
Хлеб	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	51,9	51,9	236	236										
Итого:			34,1	37,1	22,4	26,8	203,9	213,2	1123	1214	17,38	20,74								

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК													
Омлет	120/5	150/5	10,5	13,1	15,3	18,2	1,8	2,2	186	225	0,03	0,04	142
Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	3,6	3,6	22,8	22,8	135	135	0,52	0,52	191
Хлеб	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	51,9	51,9	236	236			
ОБЕД													
Салат из квашеной капусты	80	100	1,2	1,5	3,6	4,5	5,6	7,0	61	76	8,74	10,92	4
Суп картофельный с бобовыми	250	300	6,7	8,1	4,2	5,0	19,5	23,4	144	172	7,10	8,52	42
Куры отварные	60	70	14,2	16,6	12,0	14,0	0,2	0,3	165	193	0,55	0,64	86
Каша рисовая рассыпчатая	200/7	230/8	4,6	5,2	5,9	6,8	42,7	49,1	246	283	1,13	1,30	117
Кисель	200	200	-	-	-	-	10,0	10,0	119	119			200
Хлеб	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	51,9	51,9	236	236			
Итого:			56,6	63,9	46,6	54,1	206,4	218,6	1528	1675	18,07	21,94	

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК													
Каша молочная «Дружба»	230/6	250/8	7,1	7,7	9,8	10,7	37,3	40,5	267	290	0,25	0,27	124
Кофейный напиток на молоке	200	200	2,5	2,5	2,2	2,2	25,0	25,0	125	125	0,52	0,52	188
Хлеб	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	51,9	51,9	236	236			
ОБЕД													
Винегрет овощной	80	100	1,1	1,4	1,9	2,3	6,1	7,7	46	57	10,15	12,69	26
Рассольник домашний	250/10	300\10	2,4	2,8	5,7	6,5	13,9	16,7	118	138	10,51	12,61	37
Котлеты	100	120	14,5	17,4	12,0	14,3	12,8	15,4	218	262	0,05	0,06	66
Картофель отварной с маслом	230/5	250/6	4,5	4,9	4,8	5,2	31,9	34,7	193	210	1,96	2,14	92
Напиток апельсиновый	200	200	0,1	0,1	-	-	22,5	22,5	86	86	2,33	2,33	195
Хлеб	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	51,9	51,9	236	236			
Итого:			48	52,6	37,4	43,2	253,3	266,3	1525	1640	25,77	30,62	

8 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
Суп молочный с макаронными изделиями	250	300	4,4	5,3	5,4	6,5	18,1	21,8	139	167	0,65	0,78	44
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	-	-	13,7	13,7	53	53			184
Хлеб	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	51,9	51,9	236	236			
ОБЕД													
Салат из белокочанной капусты	80	100	1,5	1,9	3,6	4,5	7,4	9,2	67	84	7,47	9,34	3
Борщ с капустой и каргофелем	250/10	300/10	1,9	2,3	5,5	6,3	12,0	14,3	105	122	7,95	9,54	34
Плов из говядины	250	300	18,2	25,4	18,9	25,2	44,7	50,3	425	533	0,99	1,11	81
Кисель	200	200	-	-	-	-	10,0	10,0	119	119			200
Хлеб	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	51,9	51,9	236	236			
Итого:			42	50,9	35,4	44,5	209,7	223,1	1380	1550	17,06	20,77	
9 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
Омлет	120/5	150/5	10,5	13,1	15,3	18,2	1,8	2,2	186	225	0,03	0,04	142
Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	3,6	3,6	22,8	22,8	135	135	0,52	0,52	191
Хлеб	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	51,9	51,9	236	236			
ОБЕД													
Салат из свежих помидор	80	100	0,7	0,9	3,2	4,0	3,5	4,4	47	58	5,52	6,90	8
Суп крестьянский с крупой	250/10	300/10	2,4	2,9	6,4	7,3	11,7	14,0	115	134	7,00	8,40	40
Биточки рыбные	100	120	14,9	17,9	11,4	13,6	12,9	15,5	215	258	0,15	0,18	56
Картофельное пюре	200	230	4,1	4,8	6,6	7,6	26,9	30,9	186	214	13,92	15,95	94
Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	25,4	25,4	99	99	1,60	1,60	196
Хлеб	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	51,9	51,9	236	236			
Итого:			52,2	59,2	48,6	56,4	208,8	219	1455	1595	28,74	33,59	

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК																	
Плов с изюмом	230	250	5,4	5,9	22,5	24,4	61,1	66,4	469	510	2,00	2,16	131				
Чай с лимоном	200/15	200/15	0,2	0,2	0,1	0,1	13,9	13,9	55	55	1,12	1,12	186				
Хлеб	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	51,9	51,9	236	236							
ОБЕД																	
Салат из свеклы с растительным маслом	80	100	1,0	1,0	5,9	7,4	4,8	6,0	76	95	0,59	0,74	17				
Суп картофельный с лапшой домашней	250	300	2,9	3,4	2,8	3,3	17,9	21,4	110	132	6,60	7,92	39				
Фрикадельки мясные	50/25	75/30	6,6	9,8	4,7	7,1	5,2	7,7	90	134	0,02	0,02	73				
Капуста тушеная	200	230	4,3	5,0	6,5	7,5	18,8	21,7	151	173	32,96	37,90	95				
Кисель	200	200	-	-	-	-	10,0	10,0	119	119			200				
Хлеб	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	51,9	51,9	236	236							
Итого:			36,2	41,1	44,5	51,8	235,5	250,9	1542	1690	43,29	49,86					