



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Аксубаевская
СОШ №3" Аксубаевского
муниципального района

З.К. Валиева/

"26" августа 2022 г.

Двенадцатидневное примерное меню для общеобразовательных организаций
Аксубаевского муниципального района РТ
с 01 сентября 2022 по 01 марта 2023г.

№ тех. карты	1 день	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
	Завтрак					
174.01	Каша молочная рисовая	100\5	280	7	12	53
377	Чай с сахаром	200	57	0	0	15
901	Хлеб пшеничный	40	84	2	0	19
	Обед					
171	Каша гречневая рассып.	170\10	280	7	8	44
260	Гуляш говяжий	25\25	105	6	7	2
45	Салат из св.капусты	100	80	1	4	9
377	Чай с сахаром	200\15	57	0	0	15
901	Хлеб пшеничный	40	84	2	0	19
	ВСЕГО	875\55	1027	25	31	176
	2 день					
	Завтрак					
209	Яйцо варенное	40	56	4	4	0
901	Хлеб пшеничный	40	84	2	0	19
377	Чай с сахаром	200\15	57	0	0	15
	Обед					
82	Суп борщ из св.кап. м/б+терм	250	84	2	3	11
901	Хлеб пшеничный	40	84	2	0	19
377	Чай с сахаром	200\15	57	0	0	15
	ВСЕГО	400\30	422	10	7	79
	3 день					
	Завтрак					
309	Макароны отварные	100\5	123	3	3	23
377	Чай с сахаром	200	57	0	0	15
901	Хлеб пшеничный	40	84	2	0	19
	Обед					
128	Картофельное пюре	100\5	123	2	6	15
229	Рыба туш.с овощами	100	161	18	6	5
50	Салат морковный	60	64	1	4	8
377	Чай с сахаром	200\15	57	0	0	15
901	Хлеб пшеничный	40	84	2	0	19
	ВСЕГО	840\25	753	28	19	119
	4 день					
	Завтрак					
406.01	Выпечка(слойка сахаром)	65	161	4	4	31
377	Чай с сахаром	200\15	57	0	0	15
901	Хлеб пшеничный	40	84	2	0	19
	Обед					
120	Суп мол.макар.изделиями	250	153	5	5	21
406.03	Пирожки с фаршем рисом	90	161	4	4	31
377	Чай с сахаром	200\15	57	0	0	15
901	Хлеб пшеничный	40	84	2	0	19
	ВСЕГО	885\30	757	17	13	151

	5 день					
	Завтрак					
173.02	Каша молочная пшенная	100\5	303	7	12	44
377	Чай с сахаром	200\15	57	0	0	15
901	Хлеб пшеничный	40	84	2	0	19
	Обед					
309	Макароны отварные	150\10	185	5	5	35
287	Курица запеченная	120	1071	7	7	4
382	Какао с молоком	200	120	3	3	21
901	Хлеб пшеничный	40	84	2	0	19
	ВСЕГО	910\30	1904	26	27	157
	6 день					
	Завтрак					
171	Каша перловая	170\10	280	7	8	44
260	Гуляш говяжий	25\25	105	6	7	2
377	Чай с сахаром	200\15	57	0	0	15
901	Хлеб пшеничный	40	84	2	0	19
	ВСЕГО	395\50	526	15	15	80
	7 день					
	Завтрак					
174.01	Каша молочная ячневая	100\5	280	7	12	53
377	Чай с сахаром	200\15	57	0	0	15
901	Хлеб пшеничный	40	84	2	0	19
	Обед					
171	Каша гречневая рассып.	170\10	280	7	8	44
280	Фрикадельки в соусе	55\50	175	8	8	31
377	Чай с сахаром	200\15	57	0	0	15
901	Хлеб пшеничный	40	84	2	0	19
	ВСЕГО	805\95	933	24	28	177
	8 день					
	Завтрак					
215.01	Омлет паровой	55	117	5	9	2
377	Чай с сахаром	200\15	57	0	0	15
901	Хлеб пшеничный	40	84	2	0	19
	Обед					
92	Суп Щи на м/б	250	70	1	3	7
377	Чай с сахаром	200\15	57	0	0	15
901	Хлеб пшеничный	40	84	2	0	19
	ВСЕГО	785\30	469	10	12	77
	9 день					
	Завтрак					
309	Макароны отварные	100\5	123	3	3	23
377	Чай с сахаром	200\15	57	0	0	15
901	Хлеб пшеничный	40	84	2	0	19
	Обед					
199	Гороховое пюре	100\5	91	7	1	14

255	Рыбные котлеты	60	80	8	3	6
377	Чай с сахаром	200\15	57	0	0	15
901	Хлеб пшеничный	40	84	2	0	19
	ВСЕГО	800\40	576	22	7	111
	10 день					
	Завтрак					
406.05	Выпечка(бул.дорожная)	65	161	4	4	31
377	Чай с сахаром	200\15	57	0	0	15
	Обед					
291	Плов из говядины	150	222	12	16	27
382	Кофе с молоком	200	120	3	3	21
901	Хлеб пшеничный	40	84	2	0	19
	ВСЕГО	715\15	644	21	23	113
	11 день					
	Завтрак					
390	Каша молочная манная	100\5	159	6	6	20
377	Чай с сахаром	200\15	57	0	0	15
901	Хлеб пшеничный	40	84	2	0	19
	Обед					
171	Каша гречневая рассып.	170\10	280	7	8	44
608	Котлеты говяжьи	60	114	8	6	8
377	Чай с сахаром	200\15	57	0	0	15
901	Хлеб пшеничный	40	84	2	0	19
	ВСЕГО	810\45	835	25	20	140
	12 день					
309	Макароны отварные	150\10	185	5	5	35
377	Чай с сахаром	200\15	57	0	0	15
901	Хлеб пшеничный	40	84	2	0	19
	ВСЕГО	390\25	326	7	5	69

**Сменные
блюда**

		выход	ккал	белки	жиры	углевода
130	Суп карт. макар.изд.	250	113	2	2	23
266	Коржики молочные	50	186	3	6	31
261	Булочки домашние	50	174	4	6	27
458	Ватрушка с повидлом	65	161	4	4	31
171	Каша рисовая рассыпчатая	170\10	280	7	8	44
378	Чай с молоком	200	83	1	1	17
178	Треугольник	100	199	9	8	21
143	Рагу из овощей	100	117	2	9	10
139	Капуста тушеная	100	80	2	3	10
241	Мясо отварное	80	179	13	12	0
516	Кисель+ С витаминизация	200	122	1	0	29
249	Компот из с/ф+ С витаминизация	200	79	1	0	21

290	Птица тушеная в соусе	50\50	161	12	11	12
-----	-----------------------	-------	-----	----	----	----