



Утверждаю

Директор школ:

/Н.М.Сандимиров

Приказ №

25 от 20. 02

2023г.

Двенадцатидневное меню для организации питания в школьной столовой МБОУ
"Новотимошкинская ООШ" АМР РТ весенний период 1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ Рецептур
			белки	жиры	углеводы		
День 1	Неделя 1						
завтрак	Салат зимний	50	0,621	3,561	1,747	41,086	27
	Бифштекс рубленый	80	8,32	7,1	0	200	256
	Каша вязкая гречневая	150	6,662	9,024	34	170	303
	Компот из смеси с/фрукт	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб ржанной	20	1	0,2	9	44	
Итого			19,543	20,215	91,517	658,886	
День 2							
завтрак	Салат из свеклы и соленных огурцов с сахаром	50	0,474	3,478	3,088	44,778	30
	Рагу из птицы	50/150	12,3	17,66	29,85	313	289
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб ржанной	20	1	0,2	9	44	
	Итого		19,834	22,248	82,698	597,778	
День 3							
завтрак	Винегрет	60	0,81	3,7	4,61	54,96	45
	Мясо тушенное	50/50	10,5	11,03	3,184	196	256
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,1	4,468	28,5	187	203
	кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб ржанной	20	1	0,2	9	44	
Итого			21,05	19,638	89,074	674,48	
День 4							
завтрак	Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,4	42
	гуляш	50/50	10,5	11,03	3,184	196	256
	Картофельное пюре	150	3,09	8,282	22	172	312
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб ржанной	20	1	0,2	9	44	
Итого			18,45	23,462	63,964	582,4	986
День 5							
завтрак	Винегрет	60	0,81	3,7	4,61	54,96	45
	Котлеты	80	12,183	12,152	7,74	186,313	268
	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,6	210	304
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб ржанной	20	1	0,2	9	44	
Итого			20,637	21,726	75,18	606,273	
День 6							

завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	7,35	47	338
	Винегрет	60	0,81	3,7	4,61	54,96	45
	Пельмени мясные отварные	180/5	10,34	12,175	20,34	237	392
	Кофейный напиток с молоком	200	3,623	2,67	29,2	155	379
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб ржанной	20	1	0,2	9	44	
	Итого		18,453	19,385	85,26	608,96	
День 7 Неделя 2							
завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	338
	Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,4	42
	Котлеты рубленые из бройлер цыплят	80	10,24	5,37	19,36	159	295
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	6,662	9,024	34	170	171
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб ржанной	20	1	0,2	9	44	
	Итого		22,162	18,944	99,49	590,4	
День 8							
завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,58	56	52
	Плов из птицы	50/150	14,51	14,71	28,34	364	291
	Компот из смеси с/фрукт	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб ржанной	20	1	0,2	9	44	
Итого			19,305	18,893	95,69	667,8	
День 9							
завтрак	Винегрет	60	0,81	3,7	4,61	54,96	45
	Биточки рыбные	80	6,45	4,24	7,49	116	234
	Картофельное пюре	150	3,09	8,282	22	172	312
	Кофейный напиток с молоком	200	3,623	2,67	29,2	155	379
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб ржанной	20	1	0,2	9	44	
Итого			17,253	19,332	87,06	612,96	
День 10							
	Салат зимний	50	0,621	3,561	1,747	41,086	27
	Сосиски отварные	100	7,4	10,9	0,8	108	243
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,1	4,468	28,5	187	203
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб ржанной	20	1	0,2	9	44	
Итого			20,181	20,039	80,807	576,086	
День 11							
завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,58	56	52
	Птица тушенная в соусе	50/50	11,65	10,756	11,632	164	290
	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,6	210	304
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб ржанной	20	1	0,2	9	44	
Итого			20,149	20,283	86,042	585	

2

День 12							
завтрак	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	7,35	47	338
	Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,4	42
	Пельмени мясные отварные	180/5	10,34	12,175	20,34	237	392
	кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб ржанной	20	1	0,2	9	44	
Итого			16,43	16,725	86,02	579,92	

Ответственный по питанию: *Татьяна Павлова АИ*
 повар: *Мадг Мадюкова ИИ*
 работник кухни: *Татьяна Ескарева ИФ*
 завхоз: *Ольга Степанова АВ*
 воспитатель: *Ирина Ярославлева ИИ*
 председатель ПК: *Берта Бикмурзина ОН*