

**Двенадцатидневное меню для организации питания в школьной столовой
МБОУ «Новотимошкинская ООШ» АМР РТ (весенний период) 5-9 класс**

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергич еская ценност	№ рецептуры
День1	Неделя 1		белки	жиры	углеводь		
Завтрак	Каша пшеничная рассыпч	200	8,8	5,84	47,02	284,94	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный,	50	3,07	1,07	20,09	107,2	
Итого за завтрак		450	12,07	1,07	81,11	420,14	
Обед	Макароны отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	202
	Гуляш	100/53	14,55	16,79	2,89	221	260
	Тушенная капуста	200	4,13	6,48	18,85	150,27	321
	Компот из с/фр витаминов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный,	50	3,07	1,07	20,09	107,2	
Итого за обед		853	29,69	32,14	114,45	872,22	
Итого за день		1303	77,71	33,21	195,56	1292,36	
Второй день							
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовая)	250	6,03	1,28	21,04	165,5	94
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
Итого за завтра		450	6,23	1,28	35,04	193,5	
Обед	Каша рассыпчатая (гречне	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Гуляш	100/53	14,55	16,79	2,89	221	260
	Салат из варенной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
	Хлеб пшеничный,	50	3,07	1,07	20,09	107,2	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
Итого за обед		550	29,19	31,43	93,12	757,36	
Итого за день		1000	35,42	32,71	128,16	950,86	
Третий день							
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром манная молочная	210	4,52	4,07	35,46	197	168
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный,	50	3,07	1,07	20,09	107,2	
Итого за завтра		460	7,79	5,14	69,55	332,2	
Обед	Суп крестьянский с ячневой крупой с куриным мясом	250	5,99	7,54	15,53	148,28	201
	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	45
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный,	50	3,07	1,07	20,09	107,2	

Итого за обед		600	10,62	14,79	58,06	378,28	
Итого за день		1060	18,41	19,93	127,61	710,48	
Четвертый день							
Завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,8	5,84	47,02	284,94	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный,	50	3,07	1,07	20,09	107,2	
Итого за завтрак		450	12,07	6,91	81,11	420,14	
Обед	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Икра свекольная или	100	2,2	4,6	10,88	93,7	126
	Компот из смеси с/фрукт	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный,	50	3,07	1,07	20,09	107,2	
Итого за обед		610	31,31	27,01	107,59	804,95	
Итого за день		1060	43,38	33,92	188,7	1225,09	
Пятый день							
Завтрак	Макароны отварные со с.м	200	7,28	7,71	40,61	260,95	202
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный,	50	3,07	1,07	20,09	107,2	
Итого за завтрак		450	10,55	8,78	74,7	396,15	
Обед	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Гуляш из отварной курицы	100/53	14,55	16,79	2,89	221	260
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	28
	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	45
	Хлеб пшеничный,	50	3,07	1,07	20,09	107,2	
Итого за обед		703	30,28	31,52	108,22	851,78	
Итого за день		1153	40,83	40,3	182,92	1247,93	
Шестой день							
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	210	7,51	11,72	37,05	285	32
	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,5	459
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Итого за день		480	15,92	17,51	93,35	596,1	
Седьмой день							
Завтрак	Каша рассыпчатая ячневая	200	6,38	5,68	41,1	249,36	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный,	50	3,07	1,07	20,09	107,2	
Итого за завтрак		450	9,65	6,75	75,19	384,56	
Обед	Гороховая каша	180	13	3,53	28,61	200	13
	Рыба тушеная в том. соусе	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Компот из смеси с/фрукт	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	салат картофельный соленными огурцами и зеленым горошком	100	11,75	6,18	9,25	99,5	42
	Хлеб пшеничный,	50	3,07	1,07	20,09	107,2	
Итого за обед		653	38,23	15,82	93,76	644,5	
Итого за день		1103	47,88	22,57	168,95	1029,06	
Восьмой день							
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	250	6,03	1,28	21,04	165,5	94
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943

	Хлеб пшеничный,	50	3,07	1,07	20,09	107,2	
Итого за завтрак		500	9,3	2,35	55,13	300,7	
Обед	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	694
	Сосиски отварные	77	7,77	17,78	0,98	197,4	243
	винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8	45
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный, ржаная	40	2,64	0,48	13,4	69,6	
Итого за обед		617	16,05	30,84	64,08	572,8	
Итого за день		1117	25,35	33,19	119,21	873,5	
Девятый день							
Завтрак	Каша рассыпчатая ячневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный,	50	3,07	1,07	20,09	107,2	
Итого за завтрак		450	13,21	8,55	81,87	442,46	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	6,36	8,9	11,81	158,34	96
	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	637
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Салат Зимний	50	0,621	3,6	1,7	41,09	27
	Хлеб пшеничный,	50	3,07	1,07	20,09	107,2	
Итого за обед		650	31,351	27,17	47,6	540,88	
Итого за день		1100	44,561	35,72	129,47	983,34	
Десятый день							
Завтрак	Каша рас.пшеничная	200	8,8	5,84	47,02	284,94	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный,	50	3,07	1,07	20,09	107,2	8
Итого за завтрак		450	12,07	6,91	81,11	420,14	
Обед	Щи из свежей капусты с карт	250	6,37	10,6	8,26	157,4	88
	Икра свекольная или моркови	100	2,2	4,6	10,8	93,7	126
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный,	50	3,07	1,07	20,09	107,2	
Итого за обед		600	11,84	16,27	53,15	386,3	
Итого за день		1050	23,91	23,18	134,26	806,44	
Одиннадцатый день							
Завтрак	Каша рассыпч. гречневая	200	8,8	5,84	47,02	284,94	679
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный,	50	3,07	1,07	20,09	107,2	
Итого за завтрак		550	21,82	11,86	84,91	525,14	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	175	7,66	8,58	17,14	176,42	82/106
	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	637
	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8	45
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	28
	Хлеб пшеничный,	50	3,07	1,07	20,09	107,2	
Итого за обед		625	34,55	29,43	74,69	706,19	
Итого за день		1175	56,37	41,29	159,6	1231,33	
Двенадцатый день							
	Каша жидкая молочная	210	7,51	11,72	37,05	285	32

Завтрак	Булочка веснушка	50	3,9	3,06	23,9	139	429
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Итого за день		460	15,49	18,32	78,53	542,6	
значение за период							

Ответственный по питанию: Гол Павлова АИ

Пекор: Мадж Маргенова НН

работник турки: ~~Тиссарова~~ Тиссарова НФ

завхоз: Р.И. Степанова АВ

воспитатель: Ян Ярославлева НН

Председатель ПК: Б. Бикмурзина ОН