



Согласовано
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по РТ в Буинском, Тетюшском районах
А.И. Хасанов



Утверждено
Заместитель
руководителя Исполнительного комитета-
начальник УКУ "Управление образования
Буинского муниципального района"
Н.А.Македонская

**Примерное двухнедельное меню рационов
двухразового горячего питания обучающихся 5-11 классов
общеобразовательных организаций Буинского муниципального района РТ (сезон зима - весна)
на 2020-2021 учебный год**

№ по сб. рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 день													
	Завтрак													
472/96	Каша пшеничная вязкая	180	6,0	6,7	33,6	218,9	0,11	0,06	0,0	0,2	23,8	23,0	7,0	0,84
	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,0	0,0	15,2	60,0	0,01	0,00	0,30	0,00	8,5	10,0	1,4	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
			2,6	0,2	33,5	145,3	0,07	0,00	0,3	0,5	19,6	29,5	5,6	1,18
38/10	Обед													
138/04	Салат из квашеной капусты	100	1,04	5,16	7,06	78,80	0,03	0,00	10,40	2,35	30,3	17,60	16,30	1,60
424/04	Рассольник с мясными фрикадельками со сметаной	250/50/10	4,1	7,7	27,0	194,1	0,27	0,67	2,0	0,3	202,7	229,3	8,4	0,27
472/96	Картофельное пюре	180	4,2	4,6	28,4	177,6	0,12	0,04	1,8	0,6	27,1	52,2	24,7	1,20
	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,0	0,0	15,2	60,0	0,01	0,00	0,30	0,00	8,5	10,0	1,4	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	2/37,5	3,0	0,2	19,3	91,0	0,10	0,00	0,00	0,10	23,8	86,1	9,2	0,60
			36,9	12,7	108,2	608,1	0,56	0,70	4,1	1,5	273,2	397,1	47,9	3,25
	Итого:		39,5	12,9	141,7	753,4	0,63	0,70	4,4	2,0	292,7	426,6	53,4	4,43
	2 день													
	Завтрак													
630/96	Каша перловая вязкая	180	6,0	6,7	33,6	218,9	0,10	0,10	0,00	0,20	23,8	54,5	7,0	0,80
	Чай с сахаром с молоком	200	2,8	2,5	13,2	87,3	0,00	0,00	0,00	0,30	65,8	53,8	11,4	0,90
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
			11,4	9,4	65,1	391,5	0,16	0,10	0,0	1,0	100,7	127,8	22,6	1,97
71/04	Обед													
110/04	Борщ "Волынский" с цмплятами со сметаной	250/10	8,2	6,5	10,1	131,7	0,04	0,46	0,8	0,1	186,6	253,0	3,1	0,45
372/10	Голубцы с мясом и рисом	162/50	16,3	9,3	29,8	281,4	0,12	0,03	18,15	0,55	162,3	173,9	34,3	2,02
	Компот	200	0,0	0,0	16,8	67,2	0,01	0,00	1,50	0,00	54,5	0,0	0,1	0,10
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	2/37,5	3,0	0,2	19,3	91,0	0,10	0,00	0,00	0,10	23,8	86,1	9,2	0,60
			30,1	16,2	94,3	656,6	0,33	0,49	20,5	1,2	438,3	532,5	50,8	3,44
	Итого:		41,6	25,6	159,4	1048,2	0,49	0,59	20,5	2,2	539,0	660,3	73,4	5,41
	3 день													
62/97	Завтрак													
629/96	Каша ячневая вязкая	180	8,8	7,8	38,5	128,0	0,20	0,09	0,00	0,06	174,0	112,3	14,1	2,05
	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,0	0,0	15,2	60,0	0,01	0,00	0,30	0,00	8,5	10,0	1,4	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
			11,4	7,9	72,0	273,3	0,27	0,09	0,3	0,6	193,6	141,8	19,7	3,23
34/10.	Обед													
110/04	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	100	1,6	2,1	10,3	127,2	0,00	0,04	0,00	0,11	10,1	45,0	3,7	0,00
140/04	Суп карт. с лапшой домашней с мясными фрикадельками	250/50	6,9	8,9	14,0	163,7	0,10	0,05	0,1	0,3	120,3	98,6	13,5	0,60
	Птица, тушеная в соусе с овощами	50/200	23,8	14,7	27,8	338,4	0,21	0,04	27,1	1,1	37,4	285,4	27,3	2,00
	Сок яблочный	200	0,0	0,0	16,0	80,0	0,01	0,00	0,20	0,00	79,0	0,0	0,1	0,14

	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	2/37,5	3,0	0,2	19,3	91,0	0,10	0,00	0,00	0,10	23,8	86,1	9,2	0,60
			30,1	26,1	105,7	885,6	0,48	0,13	27,4	2,1	281,6	534,6	57,9	3,61
	Итого:		41,5	34,1	177,7	1159,0	0,75	0,22	27,7	2,7	475,2	676,4	77,6	6,84
	4 день													
	Завтрак													
38/10.	Сыр порциями	30	6,8	11,5	8,1	103,5	0,01	0,01	0,3	0,3	143,0	149,0	0,0	0,00
629/96	Омлет с кашей с маслом (запеченный)	200/10	6,9	4,5	41,1	245,3	0,14	0,50	0,60	3,16	132,0	286,0	72,6	1,86
	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,0	0,0	15,2	60,0	0,01	0,00	0,30	0,00	8,5	10,0	1,4	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
			16,4	16,2	82,7	494,2	0,22	0,51	1,2	4,0	294,6	464,5	78,2	3,04
35/10	Обед													
139/04	Салат из отварной свеклы с яблоком	100	1,1	5,0	8,0	81,4	0,00	0,03	5,20	0,63	92,6	41,9	6,3	1,60
456/04	Суп картофельный с бобовыми с зеленью	250/3	6,0	4,5	15,5	157,7	0,26	0,06	11,7	2,9	2,1	0,3	0,1	1,25
678	Капуста тушеная	180	4,6	8,3	19,3	169,2	0,13	0,02	24,84	0,43	175,2	106,9	25,7	2,38
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	2/37,5	3,0	0,2	19,3	91,0	0,10	0,00	0,00	0,10	23,8	86,1	9,2	0,60
			27,7	18,2	80,4	584,7	0,55	0,12	41,7	4,5	304,8	254,7	45,4	6,10
	Итого:		44,1	34,4	163,1	1078,9	0,77	0,63	42,9	8,5	599,4	719,2	123,6	9,14
	5 день													
46/04	Завтрак													
	Запеканка из творога с маслом	200/10	8,5	6,4	21,1	167,0	0,13	0,13	0,8	1,6	244,3	407,1	56,7	2,14
	Печенье сахарное	50	3,4	15,5	31,0	277,3	0,04	0,00	0,0	0,0	21,5	61,0	15,0	0,90
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
			14,5	22,1	70,4	529,6	0,23	0,13	0,8	2,1	276,9	487,6	75,9	3,31
43/04	Обед													
423/04	Борщ из св. капусты с карт. на мясном бульоне со сметаной	250/10	3,9	5,4	15,9	155,4	0,12	0,04	6,2	0,1	109,6	204,1	79,0	0,33
230/04	Бефстроганов из говядины	75/50	6,9	8,1	6,5	150,0	0,08	0,01	3,1	0,2	27,8	148,1	3,1	1,13
642/96	Котлеты картофельные	3./75	5,7	8,0	29,4	120,3	0,00	0,03	5,4	0,9	62,0	228,8	25,5	0,15
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,03	0,02	0,00	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	2/37,5	3,0	0,2	19,3	91,0	0,10	0,00	0,00	0,10	23,8	86,1	9,2	0,60
			27,0	26,9	121,9	792,0	0,39	0,10	14,7	2,3	356,0	793,0	136,8	2,87
	Итого:		41,5	49,0	192,3	1321,7	0,62	0,23	15,5	4,4	632,9	1280,6	212,7	6,18
	6 день													
	Завтрак													
161/04	Бутерброд с сыром с маслом	30/15/10	6,8	11,5	18,1	205,4	0,01	0,01	0,3	0,3	183,0	149,0	0,0	0,00
591/96	Суп молочный с крупой	250	7,8	9,9	29,0	215,9	0,06	0,04	1,6	0,8	138,1	160,9	13,8	0,56
	Кисель	200	0,0	0,0	30,6	118,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,30
			14,6	21,4	77,7	539,3	0,07	0,05	1,9	1,1	321,1	309,9	13,8	0,86
63/04	Обед													
462/04	Суп - пюре из картофеля	250	3,6	5,5	24,6	162,2	0,14	0,03	7,1	0,5	62,7	100,6	30,2	0,63
463/96	Тефтели (2 вариант)	60/50	11,6	10,7	15,4	204,2	0,05	0,01	2,9	1,2	20,1	133,5	18,6	1,10
629/96	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,7	6,4	30,7	202,8	0,00	0,02	0,0	0,7	39,6	28,8	20,6	1,20
	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,0	0,0	15,2	60,0	0,01	0,00	0,30	0,00	8,5	10,0	1,4	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	2/37,5	3,0	0,2	19,3	91,0	0,10	0,00	0,00	0,10	23,8	86,1	9,2	0,60
			26,6	22,9	123,4	905,4	0,36	0,06	10,3	3,0	165,7	378,5	84,2	4,71
	Итого:		41,1	44,3	201,1	1444,7	0,43	0,11	12,2	4,1	486,9	688,4	98,0	5,57
	7 день													
71/04	Завтрак													
390/04	Винегрет овощной	100	1,4	11,0	6,8	198,0	0,03	0,00	5,8	2,8	23,6	28,5	3,7	0,76

28/96	Каша ячневая вязкая	180	8,8	7,8	38,5	128,0	0,20	0,09	0,00	0,06	174,0	112,3	14,1	2,05
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	58,0	0,01	0,00	0,00	0,00	5,3	0,0	4,4	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
			12,8	18,9	78,6	469,3	0,30	0,09	5,8	3,3	214,0	160,3	26,4	3,08
46/04	Обед													
411/04	Суп из овощей с мякотью птицы со сметаной	250/50/10	8,6	6,5	28,3	210,5	0,11	0,01	4,37	0,39	141,7	63,5	14,5	1,37
469/96	Мясо отварное с соусом томатным	75/50	8,1	5,1	5,7	151,0	0,08	0,01	1,8	0,2	177,8	210,1	24,5	1,56
642/96	Макароны отварные	180	6,4	7,4	30,4	196,8	0,11	0,00	0,00	1,43	23,8	54,5	10,7	0,43
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,03	0,02	0,00	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	2/37,5	3,0	0,2	19,3	91,0	0,10	0,00	0,00	0,10	23,8	86,1	9,2	0,60
			33,6	24,5	134,5	924,7	0,48	0,05	6,2	3,2	499,9	540,1	78,9	4,63
	Итого:		46,4	43,4	213,1	1394,0	0,78	0,14	11,9	6,5	713,9	700,4	105,3	7,71
	<u>8 день</u>													
	Завтрак													
629/96	Бобовые отварные (1 вариант)	180	6,0	11,0	25,7	225,6	0,06	0,01	3,78	0,22	57,7	93,7	21,7	0,59
470/10	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	58,0	0,01	0,00	0,00	0,00	5,3	0,0	4,4	0,00
	Булочка "Дорожная"	50	2,1	1,6	24,5	123,0	0,00	0,00	0,4	0,5	23,0	125,0	10,0	0,01
			8,1	12,6	65,2	406,6	0,07	0,01	4,2	0,7	85,9	218,7	36,1	0,60
78/04	Обед													
451/04	Суп карт. с лапшой домашней с мясными фрикадельками	250/50	6,9	8,9	14,0	163,7	0,10	0,05	0,1	0,3	120,3	98,6	13,5	0,60
628/96	Плов из птицы	50/150	14,10	18,13	37,40	285,10	0,09	0,08	1,66	0,11	15,79	202,30	18,10	2,30
	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,0	0,0	15,2	60,0	0,01	0,00	0,30	0,00	8,5	10,0	1,4	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	2/37,5	3,0	0,2	19,3	91,0	0,10	0,00	0,00	0,10	23,8	86,1	9,2	0,60
			35,5	27,4	104,2	1000,9	0,36	0,13	2,1	1,0	179,4	416,5	46,4	4,68
	Итого:		43,6	40,1	169,4	1407,5	0,43	0,14	6,2	1,7	265,4	635,2	82,4	5,28
	<u>9 день</u>													
430/96	Завтрак													
585/96	Каша пшенная вязкая	180	6,0	6,7	33,6	218,9	0,12	0,12	0,0	0,2	23,8	54,5	7,0	0,80
	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,0	0,0	15,2	60,0	0,01	0,00	0,30	0,00	8,5	10,0	1,4	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
			8,6	6,9	67,1	364,2	0,19	0,12	0,3	0,7	43,4	84,0	12,6	1,98
38/10	Обед													
393/97	Суп картофельный с рыбными консервами	250/50	7,2	4,4	22,5	148,0	0,27	0,03	0,6	1,0	141,4	195,2	26,4	0,77
629/96	Капуста тушеная	180	4,6	8,3	19,3	169,2	0,13	0,03	24,84	0,43	175,2	106,9	25,7	2,38
	Компот из свежих яблок	200	0,0	0,0	35,8	142,0	0,00	0,00	1,55	0,00	14,4	132,0	1,5	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	2/37,5	3,0	0,2	19,3	91,0	0,10	0,00	0,00	0,10	23,8	86,1	9,2	0,60
			17,4	13,1	115,2	635,5	0,6	0,1	27,0	2,0	365,9	539,7	67,0	4,1
	Итого:		26,0	19,9	182,3	999,8	0,75	0,18	27,3	2,7	409,3	623,7	79,5	6,08
	<u>10 день</u>													
	Завтрак													
628/96	Рагу овощное	180	4,2	9,2	19,3	162,0	0,14	0,04	26,64	0,66	74,8	88,8	41,2	0,74
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	58,0	0,01	0,00	0,00	0,00	5,3	0,0	4,4	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
			6,8	9,4	52,6	305,3	0,21	0,04	26,6	1,2	91,1	108,3	49,8	1,01
71/04	Обед													
129/04	Винегрет овощной	100	1,4	11,0	6,8	198,0	0,03	0,00	5,8	2,8	23,6	28,5	3,7	0,76
433/04	Щи из квашеной капусты с карт. с пыпятами со сметаной	250/50/10	4,1	7,7	27,0	164,1	0,00	0,05	2,0	0,3	162,7	229,3	8,4	0,27

297/04	Мясо тушеное	75/75	9,3	11,6	4,0	207,2	0,08	0,03	2,42	2,29	23,4	217,3	26,2	2,97
629/96	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	8,1	26,9	202,5	0,20	0,00	0,0	1,1	39,2	135,0	44,6	0,50
	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,0	0,0	15,2	60,0	0,01	0,00	0,30	0,00	8,5	10,0	1,4	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	2/37,5	3,0	0,2	19,3	91,0	0,10	0,00	0,00	0,10	23,8	86,1	9,2	0,60
			25,8	38,8	117,5	1008,1	0,48	0,08	10,5	7,0	292,3	725,8	97,7	6,28
	Итого:		32,6	48,3	170,1	1313,5	0,69	0,12	37,1	8,2	383,4	834,1	147,4	7,29
	11 день													
	Завтрак													
498/04	Горошек зеленый порциями	75	2,3	0,2	5,3	32,0	0,00	0,00	6,3	0,0	19,5	91,5	28,5	0,53
630/96	Макароны отварные	180	6,4	7,4	30,4	196,8	0,11	0,00	0,00	1,43	23,8	54,5	10,7	0,43
	Чай с сахаром с молоком	200	2,8	2,5	13,2	87,3	0,00	0,00	0,00	0,30	65,8	53,8	11,4	0,90
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
			14,1	10,3	67,2	401,4	0,17	0,00	6,3	2,2	120,2	219,3	54,8	2,13
64/97	Обед													
138/04	Салат из квашеной капусты	100	1,04	5,16	7,06	78,80	0,03	0,00	10,40	2,35	30,3	17,60	16,30	1,60
374/04	Суп картофельный с овсяными хлопьями "Геркулес" на мясокостном бульоне	250	7,2	4,4	22,5	168,0	0,00	0,03	0,6	0,6	111,4	195,2	12,4	0,77
472/96	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	13,4	8,3	8,4	171,8	0,01	0,09	3,21	1,54	247,0	278,0	31,1	1,25
375/10	Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,8	0,19	0,11	19,08	0,44	58,0	116,4	40,0	1,48
	Компот из черной смородины	200	0,0	0,0	16,8	67,2	0,01	0,00	1,50	0,00	54,5	9,0	0,1	0,10
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	2/37,5	3,0	0,2	19,3	91,0	0,10	0,00	0,00	0,10	23,8	86,1	9,2	0,60
			31,1	20,4	118,6	858,9	0,41	0,23	34,8	5,5	536,1	721,8	113,3	6,07
	Итого:		45,2	30,7	185,8	1260,3	0,57	0,23	41,1	7,8	656,2	941,1	168,0	8,19
	12 день													
	Завтрак													
591/96	Рис отварной с овощами	180	7,9	9,4	44,4	172,6	0,19	0,06	1,4	0,9	99,7	118,2	18,8	0,60
	Кисель	200	0,0	0,0	30,6	118,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,30
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
			10,6	9,5	93,3	375,9	0,25	0,06	1,4	1,4	110,8	137,7	23,0	1,2
35/10	Обед													
155/04	Салат из отварной свеклы с яблоком	100	1,1	5,0	8,0	81,4	0,00	0,03	5,20	0,63	92,6	41,9	6,3	1,60
455/04	Суп с клёцками	250	4,0	6,8	24,5	174,8	0,25	0,00	3,1	0,3	207,5	215,0	20,4	0,25
465/96	Цыплята отварные с соусом красным основным	75/50	4,8	2,8	39,6	166,0	0,05	0,01	0,7	1,0	212,6	157,2	24,4	0,22
628/96	Каша перловая вязкая	180	6,0	6,7	33,6	218,9	0,10	0,10	0,00	0,20	23,8	54,5	7,0	0,80
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	58,0	0,01	0,00	0,00	0,00	5,3	0,0	4,4	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	2/37,5	3,0	0,2	19,3	91,0	0,10	0,00	0,00	0,10	23,8	86,1	9,2	0,60
			32,5	21,6	158,3	875,4	0,57	0,14	9,0	2,7	576,7	574,2	75,9	3,74
	Итого:		43,1	31,2	251,6	1251,3	0,82	0,20	10,5	4,0	687,4	711,9	98,9	4,91
	Итого за 12 дней		486,3	413,7	2207,6	14432,1	10,08	3,48	257,3	54,9	5981,6	8897,9	1320,3	77,01
	Средняя величина за 12 дней		40,5	34,5	184,0	1202,7	0,84	0,29	21,4	4,6	498,5	741,5	110,0	6,42
	Соотношение белков жиров и углеводов		1,00	1,00	4,00									