



Примерное двухнедельное меню

на осенне-зимний сезон

(01.09.2021-01.03.2022 год)

**для обучающихся возрастной категории от
11 до 18 лет ООШ д. Муллакаево филиал
МОБУ СОШ с.Кульчурово**

День: понедельник

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ценность							
	Завтрак												
649,09	Морковь отварная с	50	0,52	1,93	2,35	27,96	0,08	0,82	27,55	216,67	295,62	39,05	0,72
1	Котлеты из говядины	80/40	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29	40,5	34,65	162,2	28,56	1,48
78,03	Каша ячневая рассыпчатая	180	14,6	24,1	2,6	285	0,07	0,22	40	100,23	3	16,81	2,5
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	0	2,73	0	0,73	0,06
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2,9	0	18,9	95,6	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1
155,02	Кисломолочный продукт	200	3	3	5	60	0	0	10,9	0	0	0	0
	Итого за завтрак		37,32	43,53	52,05	757,56	0,31	2,45	118,95	364,48	496,62	99,35	5,76
	Обед												
25,09	Салат из свеклы с яблоками	80	1	6	4	76	0,03	5,64	0	13,2	24,49	11,08	0,47
129,08	Суп картофельный с горохом	250/15	12	7	13	162	0,08	2,99	25,76	20,55	134,18	23,56	2,15
2	Тефтели мясные пф	80/40	13	16	39	350	0,08	1,35	0	14,02	178,97	41,8	1,97
118,08	Рагу овощное	180	9	11	2	144	0,04	1,62	0	8,79	101,41	15,23	1,46
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	16	67	0,01	20,2	0	6,76	4,4	3,6	0,92
420,09	Хлеб пшеничный (для детского	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421	Хлеб ржаной (для детского пи	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		39	40	96	908	0,32	31,8	25,76	76,32	497,7	114,02	8,37
	Итого за день		69,9	48	175,9	1442,6	0,71	31,27	124,2	312,17	818,22	183,74	10,1

День: вторник

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
реп.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ценность							
	Завтрак												
3	Фрикадельки мясные пф	70/40	16,5	24,9	9	325	0,1	18,32	51,16	56,6	197,58	39	2,25
610,03	Рис припущенный	180	7,2	6	43,2	254,4	0,108	0	28,8	13,38	55,51	9,82	0,99
282,11	Чай витаминизированный	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2,7	0	18,7	94,7	0,07	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		28,4	32,9	89,9	778,1	0,348	53,17	89,96	170,98	348,19	78,92	4,21
	Обед												
53,42	Щи из свежей капусты	250/10	15	11,25	15	225	0,15	26,8	9,51	41,35	198,48	42,95	3,15
1	Котлеты	80/40	9	11	2	144	0,04	1,62	0	8,79	101,41	15,23	1,46
211,05	Макаронные изделия	180	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0	0	14,03	0	11,09	1,12
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
420,02	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		36,1	29,45	96,3	808	0,36	28,42	9,51	77,43	354,14	88,02	7,16
	Итого за день		64,13	62,05	193,08	1679,5	0,663	114,15	120,31	419,2	871,8	198,67	10,63

День: среда

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ценность							
	Завтрак												
445,3	Биточки мясные с томатным со	80/40	9	4	9	108	0,05	0,3	0	26,6	121,66	17,48	0,46
211,05	Макаронные изделия	180	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2,9	0	18,9	95,6	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1
	Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		15,9	10	66	425,6	0,36	60,61	28,8	111,7	270,98	74,61	2,78
	Обед												
6,06	Салат Витаминный	80	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,76	10,85	0,53
450,13	Суп лапша домашняя	250	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62	30,07	155,45	30,18	2,43
3	Фрикадельки мясные пф	70/40	16,5	24,9	9	325	0,1	18,32	51,16	56,6	197,58	39	2,25
610,03	Рис припущенный	180	7,2	6	43,2	254,4	0,108	0	28,8	13,38	55,51	9,82	0,99
38	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	69	0,01	5	0	9,08	12,43	4,59	0,74
420,06	Хлеб пшеничный (для детского	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского пи	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		41,7	45,9	105,2	1012,4	0,418	53,57	87,58	139,87	492,98	113,19	8,34
	Итого за день		53,9	45	146,9	1248,6	0,81	119,76	103,54	351,07	823,87	220,89	11,03

День: четверг

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
---	--------------------	-------	----------------------	--	--	---------	----------	--	--	---------------------------	--	--	--

рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ценность							
	Завтрак												
401,08	Масло сливочное	10	4,5	4,5	0	54	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105
1	Тефтели пф	80/40	9	4	9	108	0,05	0,3	0	26,6	121,66	17,48	0,46
138	Пюре картофельное	150	3	4,9	20	138,3	0,12	10,38	28,8	35,6	98,22	33,03	1,2
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2,7	0	18,7	94,7	0,07	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		20,2	13,4	63,8	464	0,29	44,985	60,3	253,16	359,98	81,86	2,685
	Обед												
56,13	Борщ с капустой и	250/10	14	9	14	196	0,1	24,92	7,63	46,02	173,75	39,96	3,1
1	Котлеты мясные с томатным	80/40	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29	0	34,65	0	28,56	1,48
302	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	11	14	17	236	0,15	21,2	0	17,3	152,04	35	2,27
38	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	69	0,01	5	0	9,08	12,43	4,59	0,74
420,06	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	2,5	0	13	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	2,5	0	11	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		46,2	37,5	84,9	862	0,41	51,41	7,63	120,05	392,47	126,86	8,99
	Итого за день		50,2	50,5	188,7	1414,7	0,6	85,26	77,49	441,69	716,28	201,03	9,595

День: пятница

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)	энерге-	Витамины	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------	-------	----------------------	---------	----------	---------------------------

рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ценность							
	Завтрак												
27,01	Сыр (порциями)	15	3,94	3,99	6	52,5	0,03	34,65	0	39,53	30,15	15,12	0,55
181,39	Каша рисовая молочная	200	13	16	39	350	0,08	1,35	0	14,02	178,97	41,8	1,97
300	Напиток "Валетек"	200	0	0	15,8	60	0,3	11,2	170	220	4,2	12,18	0,08
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2,7	0	18,7	94,7	0,07		0	9,2	34,8	13,2	0,8
476,01	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	9	124	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		26,04	26,39	88,5	681,2	0,53	81,4	170	314,25	263,42	92,2	3,49
	Обед												
54,47	Рассольник Ленинградский со	250/10	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83
98	Биточки мясные	80/40	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29	0,1	34,65	1,23	28,56	1,48
138,06	Картофельное пюре	200	4,5	7,2	29,4	203	0,17	15,22	6,2	52,21	166,16	41,66	1,51
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
420,05	Хлеб пшеничный (для детского	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского пи	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		40,7	31,7	86,4	799	0,41	17,28	16,45	122,47	397,11	116,24	7,25
	Итого за день		54,7	44	173,7	1320,7	0,76	124,81	26,35	271,91	846,37	237,56	11,74

День: понедельник

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ценность							

2	Тефтели из говядины с	80	9	4	9	108	0,05	0,3	0	26,6	121,66	17,48	0,46
175,11	Каша гречневая вязкая с	180	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
420,02	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2,9	0	18,9	95,6	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1
476,01	Кисломолочный продукт для	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		15,9	10	66	425,6	0,36	60,61	28,8	111,7	270,98	74,61	2,78
	Обед												
25,23	Салат из свеклы с	80	1	6	5	80	0,03	2,64	0	14,31	29,16	20,06	0,38
66,63	Суп-лапша	250	3	5	15	121	0,07	15,21	7,5	32,53	57,52	25,98	1,27
1	Котлеты	60/40	9	11	2	144	0,04	1,62	0	8,79	101,41	15,23	1,46
170	Пюре гороховое	150/5	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0	0	14,03	0	11,09	1,12
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
420,06	Хлеб пшеничный (для	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского пи	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		25,1	29,2	101,3	784	0,31	19,47	7,5	82,92	242,34	91,11	5,66
	Итого за день		41,8	42	179,5	1281,6	0,675	105,48	52,26	317,57	721,83	221,52	9,96

День: среда

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ценность							
	Завтрак												
401,08	Масло сливочное	10	0,08	6,8	0,15	55,9	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105
1	Котлеты из говядины	80/40	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29	40,5	34,65	162,2	28,56	1,48

27,01	Сыр (порциями)	15	4,5	4,5	0	54	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105
3	Фрикадельки мясные с	70/40	11,3	9,3	8,2	162	0,04	0,02	29,25	23,84	240,53	20,99	0,92
138,06	Картофельное пюре	200	4,5	7,2	29,4	203	0,17	15,22	6,2	52,21	166,16	41,66	1,51
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	0	2,73	0	0,73	0,06
420,02	Хлеб пшеничный, ржаной	40	2,7	0	18,7	94,7	0,07	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого за завтрак		23,1	21	65,6	550,7	0,28	16,465	66,95	237,98	531,49	84,83	3,395
	Обед												
2,1	Салат из белокочанной	80	1	6	6	82	0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35
67,32	Свекольник со сметаной	250/5	2	5,1	13,7	108	0,05	4,84	7,62	28,27	171,85	24,9	1,21
423,18	Тефтели рыбные с томатным	80/40	12,7	8,5	12,2	177	0,11	0,3	51,16	37,03	197,58	23,72	0,78
175,11	Каша гречневая вязкая с	180/10	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	16	67	0,01	20,2	0	6,76	4,4	3,6	0,92
420,05	Хлеб пшеничный (для детского	25	2,5	0	13	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского пи	25	2,5	0	11	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		23,7	25,6	93,9	696	0,44	74,43	87,58	154,1	545,34	114,34	5,86
	Итого за день		59,2	58,5	126,7	1293,7	0,68	95,45	129,53	509,89	906,35	195,84	11,055

День: пятница

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ценность							
	Завтрак												
493,02	Каша молочная "Дружба" с	200/5	7	7	33	223	0,14	1,17	38	123,74	181,86	34,2	1,81
401,08	Масло сливочное	10	0,08	6,8	0,15	55,9	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105

27,01	Сыр (порциями)	15	4,5	4,5	0	54	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
420,02	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2,9	0	18,9	95,6	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1
476,01	Кисломолочный продукт	200	3	3	5	60	0	0	10,9	0	0	0	0
	Итого за завтрак		17,48	21,3	66,15	523,5	0,23	1,38	111,9	434,2	397,66	64,9	3,05
	Обед												
129,2	Суп картофельный с горохом	250	7,9	4,3	31,5	199	0,22	4,66	7,5	32,23	41,72	39,84	2,3
445,3	Биточки мясные с томатным со	80/40	9	4	9	108	0,05	0,3	0	26,6	121,66	17,48	0,46
211,05	Макаронные изделия	180	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
294,01	Компот из плодов яблок (вита	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	20,2	0	6,76	4,4	3,6	0,92
420,02	Хлеб пшеничный (для	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского пи	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		24,06	14,46	103,39	647,65	0,53	51,27	36,3	121,73	320,25	112,7	6,28
	Итого за день		38,9	36	202,9	1313,6	0,59	55,37	109,8	260,54	640,49	178,36	8,54
	Итого за период		539,46	481,85	1791,4	14030	7,091	884,33	981	3587	7960,3	2132,3	106,81
	Итого за период		53,95	48,18	179,14	1403	0,71	88,43	98,1	358,7	796,03	213,23	10,68

Ведомость контроля за рационом питания

Учащиеся с 11 до 18 лет

Сезон Осень-зима

№	Наименование группы продук	норма продукта	фактический расход продуктов по дням (всего), г на одного учащегося										в среднем
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пят	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пят	
1	хлеб ржаной	80	25	25	25	30	25	25	25	25	30	25	26
2	хлеб пшеничный	150	79,4	75	89,4	60	80	79,5	75	75	55	60	72,83
3	мука пшеничная	15		18,7	4	41	15	2	46	16	3	41	18,6

4	крупы, бобовые	45	56,8	82		36	54,4	85	94,4		5	10,99	52,3
5	макаронные изделия	15	63					63					12,6
6	картофель	188	100	22,4	271,9	175,7	303	66,7	85	270,7	165,5	40	150,1
7	овощи	280	219,4	107	192	182	261	93	192	201	129	167	210
8	фрукты	185	200	40	200	200		200	240	240		40	
9	фрукты сухие	15				25					25		5
10	соки	200					200				200		40
11	мясо говядины	70	99	49	93	47	49	94	77	91	48		64,7
12	куриное филе	35											
13	рыба	58			65		81					79	45
14	молоко	300	50	20	62	92	50	50	123	62	40	102	65,1
15	кисломолочный продукт	150		200								200	40
16	творог	50		124									12,4
17	сыр	9,8	20			20		20			20		8
18	сметана	10	5	5	17	5		8	6		5	5	5,6
19	масло сливочное	30	6	9	7	5		13	9	7	5	15	7,6
20	масло растительное	15	20	13	15	25	26	11	21	19	20	16	18,6
21	яйцо, шт	1шт/40г		0,161	0,036	0,024	0,08		0,176	0,08	2,114	0,048	11
22	сахар	40	23	35	15	44	26	20	38	16	29	41	28,7
23	кондитерские изделия	10											
24	чай	1	1	1		1	1	1	1		1	1	0,8
25	какао	1,2			4					4			0,8