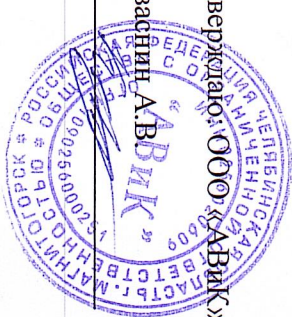




Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №3

Зайнон Мехтгорье Редигуллики Башкортостан



Утверждено ООО «АВик»

Квасин А.Вик

Примерное 2-х недельное меню

для обучающихся в 1 смену (завтрак, обед)

с 1 по 4 классы, в том числе

для детей категории ММС, ОВЗ, ДЦ

на весенний период

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Категория: 7-11 лет

1 день

№ реч.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6		7
	Завтрак						
97	Каша "Здоровье"	200/5	7,44	8,03	35,98		245,92
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7		98
20	Кондитерские изделия	25	2,5	1,25	22,5		104
15,11	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13		66,1
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52		141
	Всего в Завтрак	500	18,18	20,31	101,83		655,02
	Обед						
63	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,1	15,1		89
48	Плов из курицы	250	18,76	21,76	52,49		480,82
309	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6		89
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52		141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44		63
	Всего в Обед	740	27,89	24,69	131,15		862,82

2 день

№ реч.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
210	Каша "Дружба" молочная	200/5	6,3	8,1	33,5	232
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	117,5
11,29	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Всего в Завтрак	605	10,9	9,13	82,1	458
	Обед					
6	Винегрет	60	0,8	1,4	4,3	33
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
ШКО0026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	4,74	6,24	13,6	129
0000303	Жаркое по-домашнему из куриного филе	180	14,58	11,88	9,9	198
311	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,02	18,9	79
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
	Всего в Обед	735	26,39	21,32	90,32	654

3 день

№ п/п.	Приём пищи.	Вес	Пищевые вещества (г)			Энерг.
	наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
192	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200/5	8,1	9,8	35,6	264
20	Кондитерские изделия	25	2,5	1,25	22,5	104
5,51	Сыр (порционно)	10	2,63	2,66	0	35
304	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
Всего в Завтрак		500	20,99	16,99	106,12	653
Обед						
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	127
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
183	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,4	5,4	34,6	224
ТТК 1.3	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,51	13,7	10,65	199,6
319	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
Всего в Обед		739	23,79	25,2	125,42	818,1

4 день

№ реч.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6		7
	Завтрак						
48	Плов из курицы	250	18,76	21,76	52,49		480,82
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7		98
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	50	3,8	0,4	24,6		117,5
	Всего в Завтрак	500	26,16	25,46	90,79		696,32
	Обед						
100	Суп картофельный с лапшой домашней (ТПФ)	200	2,27	9,33	38,67		101
146	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24		166
129	Голубцы ленивые с подливом овощным	60/40	5,89	7,16	5,88		111,49
310	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2		69
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52		141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44		63
	Всего в Обед	770	18,09	23,27	128,71		651,49

5 день

№ реч.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
204	Каша манная молочная жидкая	200/5	5	7,8	23,4	184
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
КТ122003	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27
20	Кондитерские изделия	25	2,5	1,25	22,5	104
5,51	Сыр (порционно)	10	2,63	2,66	0	35
Всего в Завтрак		500	14,89	12,19	81,92	491
Обед						
ШК00031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,43	4	9,64	80
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
187	Пюре гороховое	150/5	14,6	5,1	33,1	240
ШК00167	Куриное филе, тушеное с овощами	90	13,59	11	6,2	152
309	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
Всего в Обед		729	35,93	21,85	108,24	752,5

6 день

№ реч.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
97	Каша "Здоровье"	200/5	7,44	8,03	35,98	245,92
238	Запеканка из творога со сгущ.молоком	100/15	22,14	10,1	26,02	283,52
КТ122003	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Всего в Завтрак		570	33,58	18,53	93,1	673,94
Обед						
0000148	Суп из овощей (В 2)	200	1,6	3,47	26,13	180
48	Плов из курицы	250	18,76	21,76	52,49	480,82
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
Всего в Обед		740	26,59	26,04	130,88	902,82

7 день

№ п.ц.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
191	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,7	7,8	39,8	253
304	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109
20	Кондитерские изделия	25	2,5	1,25	22,5	104
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
15,11	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Всего в Завтрак	500	16,04	19,58	110,45	673,1
	Обед					
ШКО0026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	210	4,98	6,55	14,28	135
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230
ТТК 1.2	Котлеты мясные с соусом томатным	60/40	12,25	11,4	11	196,6
311	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,02	18,9	79
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
	Всего в Обед	780	29,34	24,37	122,28	832,1

8 день

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
210	Каша "Дружба" молочная	200/5	6,3	8,1	33,5	232
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
11,3	Фрукт	150	1,35	0,3	12,15	64,3
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Всего в Завтрак	605	15,05	12,1	83,95	511,8
	Обед					
65	Суп картофельный с крупой	200	2,1	2,1	15,5	90
10	Рагу овощное с курицей	250	20,03	25,19	27,92	418,54
КТП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
	Всего в Обед	740	28,36	28,07	92,88	739,54

9 день

№ рел.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
146	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166
ТТК 1.3	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,51	13,7	10,65	199,6
297	Кисломологичный напиток	200	5,7	6,3	7,8	114
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Всего в Завтрак		530	21,71	26,3	67,05	597,1
Обед						
100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200	2,27	9,33	38,67	101
183	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,4	5,4	34,6	224
ШК22005	Гуляш из курицы	90	11,41	20,19	3,22	240,27
309	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	1,47	0,3	13,44	63
Всего в Обед		744	29,01	35,75	140,05	858,27

10 день

№ реч.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ТТК 1	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	60/40	9,3	11,74	12,46	196,5
227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230
КТ22003	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Всего в Завтрак		535	19,9	16,84	82,96	571
Обед						
1	Огурец соленый консервированный	10	0,08	0,01	0,17	1,09
ШКО0158	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	5,25	6,03	26,41	200
187	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	3,7	3,6	37,6	201
Д07БЖ19	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	0,32	3,02	1,57	34,76
310	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	69
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
Всего в Обед		744	15,58	13,54	125,91	709,85