

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы МОКУ СОШ с. Узянбаш
Шагимуратова Н.М.



ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ МОКУ СОШ с. Узянбаш

для обучающихся ОВЗ
(сезон весна-лето)
Пищевые блоки на сырье

Основное организованное 20 дневное меню для категорий:
12.04.21 - 26.04.21

Меню ОБЗ.

1 неделя

Заведующая

"Утверждаю"

Понедельник	Выс.	Карта	Вторник	Выс.	Карта	Среда	Выс.	Карта	Четверг	Выс.	Карта	Пятница	Выс.	Карта
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания	1000	102	Завтрак из творога	200/20	227	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания	1000	102	Омлет овощной порционный	20		Помидор порционный	20	0
Котлеты рубленные из говядины	80	136	Кофейный напиток на молоке	200	286	Каша молочная "Дружба"	180/5	200	Котлеты или биточки рыбные	80	82	Пюре из отварной говядины	150	114
Макаронные изделия отварные	150/5	215	Хлеб пшеничный	30		Булочки домашние	60	272	Картофельное пюре	150	141	Чай с молоком и сахаром	200	263
Хлеб пшеничный	30		Яблоко	100		Каша с молоком	200	288	Чай с лимоном и сахаром	200	284	Хлеб пшеничный	30	
Чай с сахаром	200	262				Хлеб пшеничный	30		Макаронные	100				
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Икра из вареных кабачков	0500	502	Икра морская	60	48	Салат из овощей с яблоком	60	25	Венгерский острый	60	41	Салат картофельный с зеленым горошком	60	37
Рассольник домашний	200/5	56	Булочка (мло с салом)	200	74	Борщ с капустой и картофелем	200/5	55	Суп из овощей	200	60			
Пюре из отварной говядины	180	114	Котлеты или биточки рыбные	80	82	Жаркое по-домашнему	100/50	95	Филе кур. приготовленное с овощами	30/30	12,1	Суп - лапша домашняя	200	65
Кисель из концентрата	200	300	Каша пшеница рассыпчатая	150/5	178	Напиток из плодов шиповника	200	297	Капуста тушеная	150	143	Гуляш из отварной говядины	30/30	94
Хлеб пшеничный	20		Компот из сухофруктов	200	292	Хлеб пшеничный	20		Напиток из плодов шиповника	200	297	Картофель отварной с маслом	150	138
Хлеб ржано-пшеничный	30		Хлеб пшеничный	20		Хлеб ржано-пшеничный	30		Хлеб пшеничный	20		Напиток апельсиновый или лимонный	200	294
			Хлеб ржано-пшеничный	30					Хлеб ржано-пшеничный	30		Хлеб пшеничный	20	
												Хлеб ржано-пшеничный	30	

Основное организованное 20 дневное меню для категорий: Детский сад.
12.04.21 - 26.04.21

Меню ОБЗ.

2 недели

Заведующая

"Утверждаю"

Понедельник	Выс.	Карта	Вторник	Выс.	Карта	Среда	Выс.	Карта	Четверг	Выс.	Карта	Пятница	Выс.	Карта
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания	1000	102	Паровая котлета с картофелем	70	252	Помидор порционный	20	0	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания	1000	102	Вареники с творогом	70	263
Биточки из говядины паровые	80	107	Каша рисовая молочная жидкая	150/5	197	Котлеты рубленные из говядины	80	136	Котлеты рубленные из говядины	80	136	Каша пшеница молочная жидкая	200/5	193
Макаронные изделия отварные	150/5	215	Кофейный напиток на молоке	200	286	Картофельное пюре	150	141	Торт из говядины с рисом	80/30	105	Чай с лимоном и сахаром	200	284
Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	30		Чай с лимоном и сахаром	200	284	Макаронные изделия отварные	150/5	215	Хлеб пшеничный	30	
Чай с сахаром	200	262	Бакла	200		Хлеб пшеничный	30		Каша с молоком	200	288			
									Хлеб пшеничный	30				
									Макаронные	100				
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Салат "Степной"	60	38	Венгерский острый	60	41	Салат из овощей с яблоком	60	25	Салат картофельный с зеленым горошком	60	37	Салат "Степной"	60	38
Суп картофельный с бобами	200/15	82	Сассолик	200/8	67	Суп - лапша домашняя	200	65	Рассольник ленинградский	200/5	53	Щи из свек. капусты с картофелем	200/5	52
Бефстроганов из отварного мяса	30/30	91	Пюре из курицы	180	134	Гуляш из отварной говядины	30/30	94	Бефстроганов из отварного мяса	30/30	91	Котлеты или биточки рыбные	80	82
Каша гречневая	150	176	Компот из сухофруктов	200	292	Резь из овощей	150	133	Капуста тушеная	150	143	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	178
Кисель из концентрата	200	300	Хлеб пшеничный	20		Напиток из плодов шиповника	200	297	Компот из сухофруктов	200	292	Напиток апельсиновый или лимонный	200	294
Хлеб пшеничный	20		Хлеб ржано-пшеничный	30		Хлеб пшеничный	20		Хлеб пшеничный	20		Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	30					Хлеб ржано-пшеничный	30		Хлеб ржано-пшеничный	30		Хлеб ржано-пшеничный	30	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			45,00	49,00	164,00	1272,00		22,00			215,0			9,00
	ЗАВТРАК		23,38	22,54	75,39	597,71	0,19	1,132			135,89			3,41
100102/	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания	10	2,63	2,95		34,46		0,070			100,00			0,07
136/1	Котлеты рубленные из птицы	80	12,60	15,32	13,19	240,91	0,07	1,062			18,29			2,12
215/1	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	4,32	37,44	212,03	0,09				11,27			0,86
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
282/1	Чай с сахаром	200			10,00	39,99					0,33			0,03
	ОБЕД		21,16	26,69	88,39	674,60	0,24	21,288			79,49			5,10
100502/	Икра из уваренных кабачков	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	4,200			24,60			0,42
56/1	Рассольник домашний	200/5	1,96	5,88	12,20	105,95	0,07	13,832			20,44			0,75
114/1	Плов из отварной говядины	180	14,61	14,88	38,16	344,75	0,08	1,600			17,85			2,26
300/1	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,60	47,48	0,01	1,666			3,90			0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70			1,08
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			87,00	58,00	224,00	1882,00	1,00	23,00			737,0			12,00
	ЗАВТРАК		49,90	23,54	91,17	772,61	0,23	12,542			554,59			4,10
227/1	Запеканка из творога	200/20	44,05	19,65	50,65	552,12	0,12	1,242			410,38			1,29
286/1	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,96	105,77	0,05	1,300			122,21			0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,000			16,00			2,20
	ОБЕД		36,94	34,06	133,23	1109,56	0,62	10,640			182,37			8,27
46/1	Икра морковная	60	0,98	5,07	5,53	71,63	0,04	5,117			17,06			0,54
74/1	Куплама (мясо с салом)	200	12,77	14,99	28,89	301,38	0,11	3,350			34,27			2,09
82/1	Котлеты или биточки рыбные	80	11,18	8,14	13,71	172,98	0,10	0,548			51,96			0,78

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
178/1	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	7,51	5,12	43,28	249,21	0,27				18,53			1,77
292/1	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	209,04	0,03	1,625			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70			1,08
день 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			37,00	43,00	184,00	1266,00	1,00	233,00			447,0			8,00
	ЗАВТРАК		18,43	20,38	97,92	548,77	0,27	2,566			355,91			1,85
100102/	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания	10	2,63	2,65		34,46		0,070			100,00			0,07
200/1	Каша молочная "Дружба"	180/5	5,76	6,86	31,10	209,23	0,13	1,196			117,57			0,74
272/1	Булочка домашняя	60	4,37	7,12	37,18	230,18	0,07				11,60			0,58
288/1	Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58	0,04	1,300			120,74			0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
	ОБЕД		18,13	22,63	86,25	617,26	0,27	230,706			90,75			5,92
25/1	Салат из свеклы с изюмом	60	0,88	4,09	10,83	83,53	0,02	4,800			23,42			0,89
55/1	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,55	4,92	9,89	86,50	0,03	8,386			25,78			0,80
95/1	Жаркое по-домашнему	100/60	11,67	12,82	14,10	218,19	0,14	17,520			16,27			2,27
297/1	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	200,000			12,60			0,66
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70			1,08
день 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			34,00	31,00	142,00	979,00		246,00			169,0			7,00
	ЗАВТРАК		16,98	13,30	61,22	433,63	0,30	28,257			104,17			2,45
/1	Огурец свежий порционный	20	0,18	0,03	0,48	2,83	0,01	1,750			4,25			0,13
82/1	Котлеты или биточки рыбные	80	11,18	8,14	13,71	172,98	0,10	0,548			51,96			0,78
141/1	Картофельное пюре	150	3,28	4,88	22,06	145,20	0,16	25,959			41,63			1,18
284/1	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	42,30					0,33			0,03

№ рек.	Приведите наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
	Мандарины	100												
	ОБЕД		16,75	17,23	80,66	545,82	0,19	218,148			64,66			4,41
41/1	Винегрет овощной	60	0,68	1,60	4,51	35,08	0,02	5,150			11,49			0,41
66/1	Суп из овощей	200	1,46	3,10	8,89	69,39	0,06	9,800			10,80			0,53
12, 1/1	Филе кур. припущенное с овощами	30/30	7,59	8,07	0,96	106,78	0,03	1,408			11,90			1,32
143/1	Капуста тушеная	150	2,99	3,66	14,88	105,53		1,790			5,17			0,19
297/1	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	200,000			12,60			0,66
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70			1,08
день 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			36,00	39,00	141,00	1053,00	1,00	63,00			142,0			8,00
	ЗАВТРАК		15,50	14,10	52,58	398,98	0,13	5,420			80,95			2,31
0/1	Помидор порционный	20	0,17	1,03	0,67	12,20	0,01	3,750			2,10			0,14
114/1	Плов из отварной говядины	150	11,60	11,23	24,90	246,87	0,07	1,020			12,52			1,76
283/1	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,60	12,35	69,59	0,02	0,650			60,33			0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
	ОБЕД		20,11	24,57	88,25	654,47	0,37	47,108			61,29			5,21
37/1	Салат картофельный с зеленым горошком	60	2,00	6,98	6,52	96,97	0,06	8,180			11,15			0,59
65/1	Суп - лапша домашняя	200	2,35	3,56	12,30	90,67	0,02	1,200			10,61			0,42
94/1	Гуляш из отварной говядины	30/30	9,20	10,69	1,54	139,02	0,03	0,728			6,61			1,40
139/1	Картофель отварной с маслом	150	3,12	2,80	25,31	138,87	0,19	31,000			16,22			1,41
294/1	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,09	0,02	20,77	83,62		6,000			4,00			0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70			1,08

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
день 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			66,00	62,00	170,00	1495,00	1,00	18,00			250,0			15,00
	ЗАВТРАК		26,65	29,59	72,26	661,52	0,19	0,382			157,86			3,52
100/102	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания	10	2,63	2,66		34,46		0,070			100,00			0,07
107/1	Биточки из говядины паровые	80	15,87	22,37	10,06	304,72	0,07	0,312			40,26			2,23
215/1	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	4,32	37,44	212,03	0,09				11,27			0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
282/1	Чай с сахаром	200			10,00	39,99					0,33			0,03
	ОБЕД		39,84	31,97	98,03	833,71	0,72	17,275			92,31			11,67
38/1	Салат "Степной"	60	0,84	2,60	4,86	46,25	0,05	5,390			11,85			0,40
62/1	Суп картофельный с бобовыми	200/15	4,75	3,35	16,82	111,56	0,20	9,300			24,38			1,62
91/1	Бефстроганов из отварного мяса	30/30	21,81	20,33	3,55	278,95	0,08	0,929			24,37			3,21
176/1	Каша гречневая	150	8,98	5,10	40,59	244,15	0,31				15,11			4,77
300/1	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,60	47,48	0,01	1,656			3,90			0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70			1,08
день 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			44,00	50,00	225,00	1650,00	1,00	33,00			374,0			8,00
	ЗАВТРАК		17,67	14,03	130,63	729,78	0,22	8,390			244,85			1,88
252/1	Пирожки печеные с картофелем	70	4,77	4,72	31,71	188,15	0,09	6,050			17,32			0,87
197/1	Каша рисовая молочная жидкая	150/5	4,45	5,62	29,80	187,54	0,05	1,040			99,42			0,40
286/1	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,96	105,77	0,05	1,300			122,21			0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
	Банан	200	3,00	0,20	38,40	178,00								
	ОБЕД		26,59	35,78	94,02	919,72	0,30	24,437			128,79			6,47
41/1	Винегрет овощной	60	0,68	1,60	4,51	35,08	0,02	5,150			11,49			0,41

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (в, мг)				Минеральные вещества (в, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
67/1	Свекольник	200/8	1,96	5,82	13,29	109,64	0,05	13,792			34,97			1,22
134/1	Плов из курицы	180	19,45	27,60	34,40	460,64	0,13	3,870			21,78			1,75
292/1	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	209,04	0,03	1,625			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70			1,08
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			37,00	49,00	153,00	1206,00	1,00	252,00			156,0			9,00
	ЗАВТРАК		18,39	21,48	60,79	510,93	0,27	30,771			68,35			3,80
0/1	Помидор порционный	20	0,17	1,03	0,57	12,20	0,01	3,750			2,10			0,14
136/1	Котлеты рубленные из птицы	80	12,60	15,32	13,19	240,91	0,07	1,062			18,29			2,12
141/1	Картофельное пюре	150	3,28	4,88	22,06	146,20	0,16	25,959			41,63			1,18
284/1	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	42,30					0,33			0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
	ОБЕД		19,10	27,64	92,41	694,77	0,24	221,423			87,72			5,62
25/1	Салат из свеклы с изюмом	60	0,88	4,09	10,83	83,53	0,02	4,800			23,42			0,89
65/1	Суп - лапша домашняя	200	2,35	3,56	12,30	90,67	0,02	1,200			10,61			0,42
94/1	Гуляш из отварной говядины	30/30	9,20	10,69	1,54	139,02	0,03	0,728			6,61			1,40
153/1	Рагу из овощей	150	2,64	8,50	16,31	152,51	0,09	14,696			21,78			0,95
297/1	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	200,000			12,60			0,66
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70			1,08
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			42,00	54,00	155,00	1404,00		30,00			357,0			9,00
	ЗАВТРАК		25,34	31,56	79,86	704,50	0,22	4,828			253,75			3,20
100/102	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания	10	2,63	2,66		34,46		0,070			100,00			0,07
105/1	Тефтели из говядины с рисом	80/30	11,17	20,84	12,78	283,11	0,06	3,458			15,74			1,81

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г,мг)				Минеральные вещества (г,мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
215/1	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	4,32	37,44	212,03	0,09				11,27			0,86
288/1	Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58	0,04	1,300			120,74			0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
	Мандарины	100												
	ОБЕД		16,93	22,38	77,93	699,16	0,25	25,260			103,71			6,47
37/1	Салат картофельный с зеленым горошком	60	2,00	6,98	6,52	96,97	0,06	8,180			11,15			0,59
53/1	Рассольник ленинградский	200/8	2,04	5,91	13,83	113,03	0,07	13,432			20,72			0,79
91/1	Бефстроганов из отварного мяса	30/30	5,40	5,05	0,88	69,27	0,02	0,233			6,12			0,81
143/1	Капуста тушеная	150	2,99	3,66	14,88	105,53		1,790			5,17			0,19
292/1	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	209,04	0,03	1,625			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70			1,08
день 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			40,00	36,00	215,00	1340,00	1,00	20,00			280,0			6,00
	ЗАВТРАК		19,59	13,91	97,28	593,76	0,32	1,556			199,62			2,41
263/1	Ватрушка с творогом	70	8,89	4,28	31,72	200,89	0,07	0,100			45,59			0,72
198/1	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	8,36	9,38	40,59	280,25	0,22	1,456			147,90			1,33
284/1	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	42,30					0,33			0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
	ОБЕД		20,78	21,86	117,42	745,81	0,32	17,990			80,23			3,36
38/1	Салат "Степной"	60	0,84	2,60	4,86	46,25	0,06	5,390			11,85			0,40
52/1	Щи из свек. капусты с картофелем	200/5	1,48	5,73	7,21	82,85	0,03	6,032			14,08			0,36
82/1	Котлеты или биточки рыбные	80	10,01	8,65	10,16	158,29	0,11	0,568			30,72			0,49
179/1	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	5,01	4,34	52,61	269,48	0,06				6,88			0,72
294/1	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,09	0,02	20,77	83,62		6,000			4,00			0,09

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70			1,08
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			468,00	469,00	1778,00	13547,00	6,00	930,00			3128,0			90,00
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			47,00	47,00	178,00	1355,00	1,00	93,00			313,0			9,00
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			13,80	31,20	52,40									

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания - издат. ООО "Партнер" г.Уфа 2016г.
- 2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях Под ред. С.В.В. Маслова, 2015