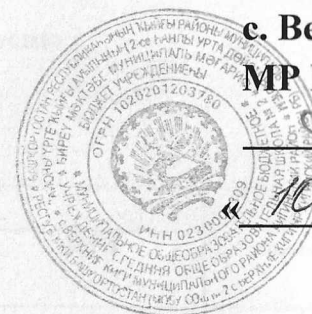


Утверждаю

директор МОБУ СОШ №2

с. Верхние Киги

МР Кигинский район РБ



Л.Ф.Набиуллина

«10» января 2025г.

Основное (организованное)

2-х недельное меню

для организации питания обучающихся

МОБУ СОШ № 2 с. Верхние Киги МР Кигинский район РБ

Муниципальный район Кигинский район Республики Башкортостан

Единое основное (организованное) меню

Рацион: 7-11 СанПиН 2.3/2.4..3590-20 п. 8.1.2.4. (Приложение 10, табл.3)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 2350%	Масса порций
	Б 77%	Ж 79%	У 335%		
Завтрак 20% - 25 %	15,4 - 19,25	15,8 - 19,75	67 - 83,75	470 - 587,5	500
Обед 30% - 35%	23,1 - 26,95	23,7 - 27,65	100,5 - 117,25	705 - 822,5	700
Итого: 50% - 60%	38,5 - 46,2	39,5 - 47,4	167,5 - 201	1175 - 1410	1200

*витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

Рацион: 7-11

День: 1

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
446,22	Тефтели рыбные с соусом	50/40	7,61	8,40	11,41	152,31
429,22	Каша Артек вязкая с маслом	150/5	4,17	4,08	25,75	156,43
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
401,07	Масло сливочное	6	0,05	4,4	0,1	39,06
Итого за Завтрак		501	17,23	18,78	75,96	538,80
Обед						
8,1	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,5	3,7	7,7	69
67,29	Свекольник со сметаной	200/5	1,86	4,16	13,06	97,51
131,66	Плов из мяса птицы	180	15,81	19,15	45,28	469,66
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
421,14	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		725	24,03	27,62	107,03	822,45
Итого за день		1226	41,26	46,40	182,99	1361,25

Рацион: 7-11

День: 2
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
595,10	Байтсы	90	15,95	5,40	13,99	180,90
380,1	Ризотто	150	0,83	12,08	35,63	254,5
282	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	9,70	39,00
420,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	1,8	0,3	15	66
369,00	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,30	0,2	8,1	43,00
Итого за Завтрак		565	18,88	17,98	82,42	583,40
35,1	Салат "Мипат"	80	1,3	6,7	5,1	86
54,45	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67
103	Фрикадельки мясные	60/30	8,33	8,9	7,16	141,87
138,30	Картофельное пюре	180	3,69	5,10	26,51	158,20
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		845	23,88	27,26	109,59	766,74
Итого за день		1410	42,76	45,24	192,01	1350,14

Рацион: 7-11

День: 3

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
439	Филе грудки, припущенное с овощами	50/50	8,19	12,3	5,51	162,98
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,061	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	55	4,4	0,7	30,25	143
Итого за Завтрак		510	17,36	17,86	67,22	494,43
Обед						
10,1	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	80	1,9	5,7	7,3	88
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
549,00	Фрикадельки "Наполи"	90	14,00	12,00	18,18	212,00
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Обед		770	26,47	26,52	101,72	727,03
Итого за день		1280	43,83	44,38	168,94	1221,46

Рацион: 7-11

День: 4

Неделя: 1

№ реп.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
543,1	Митбол с томатным соусом	90	8,67	9,00	10,13	163,13
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,06	210,50
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
420,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	1,8	0,3	15	66
Итого за Завтрак			19,49	16,81	76,67	541,53
Обед						
20,1	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	80	1,2	5,3	3,8	68
ПР005	Уха с крупой	200/20	5,50	2,48	12,11	93,07
97,65	Жаркое по-домашнему	180	11,51	14,97	21,12	256,55
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23,5	95
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,12	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
Итого за Обед			26,21	23,75	111,03	752,62
			1350	45,70	40,56	187,70
						1294,15

Рацион: 7-11

День: 5

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
607.1	Котлета де - воляй	90	11,92	5,6	15,2	177,6
138,30	Картофельное пюре	180	3,69	5,10	26,51	158,20
282,11	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	9,70	39,00
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
Итого за Завтрак		508	18,07	16,80	68,51	505,68
Обед						
6,1	Салат из белокочанной капусты	80	1,7	2,9	8,2	71,6
57.1	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,06	3,50	13,67	95,75
446,22	Тефтели рыбные с соусом	90	7,61	8,40	11,41	152,31
145	Рагу из овощей	150	9,10	10,90	15,8	198,00
293,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Обед		770	24,97	26,30	107,78	768,66
Итого за день		1278	43,04	43,10	176,29	1274,34

Рацион: 7-11

День: 6

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131,65	Плов из мяса птицы	160	13,52	15,50	35,64	326,17
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
369,00	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,2	5,5	38,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Завтрак 640		500	17,52	16,10	73,12	508,07
Обед						
8,1	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,5	3,7	7,7	69
54,45	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67
549,00	Фрикадельки "Наполи"	90	14,00	12,00	18,18	212,00
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00
420,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	1,8	0,3	15	66
Итого за Обед	755		26,08	24,77	111,68	751,17
Итого за день	1255		43,60	40,87	184,80	1259,24

Рацион: 7-11

День: 7

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Огурцы свежие порц.	60	0,66	0,12	2,28	13,2
612,00	Котлеты пожарские	90	10,21	4,64	10,43	148,25
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,03	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,5	25	122
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
Итого за Завтрак		558	19,34	15,92	69,27	524,78
Обед						
36,1	Салат "Мазайка"	80	1,1	6,7	6,5	91
56,64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2,55	4,08	8,02	75,64
501,10	Говядина тушеная с картофелем	180	13,01	14,09	18,01	223,00
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23,5	95
421,12	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Обед		765	24,66	25,87	106,53	724,64
Итого за день		1313	44,00	41,79	175,80	1249,42

Рацион: 7-11

День: 8

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
527,30	"Ежики" мясные	90	10,06	12,01	10,76	201,00
242,30	Картофельное пюре с морковью	150	3,02	3,41	22,09	131,84
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23,5	95
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			18,68	18,92	77,85	567,84
Обед						
10,1	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	80	1,9	5,7	7,3	88
129,20	Суп картофельный с горохом	250	5,91	5,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
Итого за Обед			23,99	25,41	101,47	720,07
Итого за день			42,67	44,33	179,32	1287,91

Рацион: 7-11

День: 9

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Огурцы свежие порц.	60	0,66	0,12	2,28	13,2
465	Фишболы	90	10,84	3,5	15,19	170,24
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11,33	52
401.09	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,10	66,10
Итого за Завтрак			18,35	16,89	79,02	572,40
Обед						
30,1	Салат из свеклы с яблоками и огурцами	80	0,8	4	4,9	59
59,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,10	13,10	89,0
118,44	Рагу овощное с мясом птицы	160	17,69	17,95	45,30	343,97
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	55	4	0,7	30,3	143
401.05	Масло сливочное	5	0,04	2,8	0,06	33,05
Итого за Обед			24,73	27,55	103,59	707,92
Итого за день			43,08	44,44	182,61	1280,32

Рацион: 7-11

День: 10

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Огурцы свежие порц.	60	0,66	0,12	2,28	13,2
543.1	Митбол с томатным соусом	90	8,67	9,00	10,13	163,13
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,06	210,50
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
401,05	Масло сливочное	5	0,04	2,8	0,1	33,05
420,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	1,8	0,3	15	66
Итого за Завтрак		535	18,35	17,92	75,77	546,88
Обед						
17,1	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80
57,20	Рассольник домашний	200/5	2,00	4,10	10,72	87,52
97,65	Жаркое по-домашнему	180	11,51	14,97	21,12	256,55
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,12	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
Итого за Обед		765	23,71	25,07	105,14	725,07
Итого за день		1300	42,06	42,99	180,91	1271,95

Муниципальный район Кигинский район Республики Башкортостан

Единое основное (организованное) меню

Рацион: 12-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 2720%
	Б 90%	Ж 92%	У 383%	
СанПин 2.3/2.4..3590-20 п. 8.1.2.4. (Приложение 10, табл.3)				
Завтрак 20% - 25 %	18 - 22,5	18,4 - 23	76,6 -95,75	544 - 680
Обед 30% - 35%	27- 31,5	27,6 -32,2	114,9 -134,05	816 - 952
Итого: 50% - 60%	45 - 54	46 - 55,2	191,5 - 229,8	1360 - 1632

Витаминация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Рацион: 12-18

День: 1

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
446,21	Тефтели рыбные с соусом	50/50	8,45	9,33	12,68	169,23
429,23	Каша Артек вязкая с маслом	180/5	4,97	4,87	30,13	186,71
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
401,07	Масло сливочное	6	0,05	4,4	0,1	39,06
Итого за Завтрак			18,87	20,45	81,59	586,00
Обед						
8,2	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,8	4,6	9,6	87
67,30	Свекольник со сметаной	250/8	2,34	5,23	14,40	122,70
131,67	Плов из мяса птицы	200	17,90	21,30	50,31	518,84
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,15	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,4	16,1	77
Итого за Обед			28,10	31,89	122,60	951,82
Итого за день			46,97	52,34	204,19	1537,82

Рацион: 12-18

День: 2
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
595,2	Байтсы	100	18,55	6,00	15,55	201,00
380,00	Ризотто	180	1,00	14,50	42,76	319,8
282	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	9,70	39,00
420,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	1,8	0,3	15	66
369,00	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,30	0,2	8,1	43,00
Итого за Завтрак		605	21,65	21,00	91,11	668,80
Обед						
35,2	Салат "Мишат"	100	1,7	8,4	6,4	108
54,46	Рассольник ленинградский со сметаной	250/8	2,46	5,36	17,30	127,95
103	Фрикадельки мясные	80/30	11,30	9,3	8,20	162,00
138,24	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24,00	166,00
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,12	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
Итого за Обед		948	28,56	31,36	117,60	864,95
Итого за день		1553	50,21	52,36	208,71	1533,75

Рацион: 12-18

День: 3

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
439,10	Филе грудки, припущенное с овощами	60/60	9,83	14,71	6,61	195,58
302,1	Каша гречневая вязкая с маслом	180/8	5,78	5,89	28,00	180,1
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,062	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,71	33	156
Итого за Завтрак		568	20,41	21,31	77,59	571,58
Обед						
10,2	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,3	7,2	9,1	110
53,40	Щи из свежей капусты со сметаной	250/8	1,95	5,17	14,45	99,00
549,10	Фрикадельки "Наполи"	100	15,21	13,33	20,20	235,55
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,20	6,00	35,20	206,10
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Обед		883	28,86	32,10	110,93	794,55
Итого за день		1451	49,27	53,41	188,52	1366,13

Рацион: 12-18

День: 4

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
543,20	Митбол с томатным соусом	100	9,63	10,00	11,26	181,25
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,20	6,00	35,20	206,10
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
Итого за Завтрак		610	21,43	19,50	83,82	567,25
Обед						
20,2	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	100	1,6	6,7	4,7	85
ПРО05/1	Уха с крупой	225/25	6,25	2,82	13,76	105,76
97,67	Жаркое по-домашнему	210	13,43	17,29	24,64	299,31
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23,5	95
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,12	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
Итого за Обед		860	29,28	27,81	117,10	825,07
Итого за день		1470	50,71	47,31	200,92	1392,32

Рацион: 12-18

День: 5

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
607,2	Котлета де - воляй	100	13,43	7,52	16,88	197,33
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,44	196,87
282,11	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	9,70	39,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
401,09	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	66,10
Итого за Завтрак		550	21,10	21,99	78,12	603,30
Обед						
6,2	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	3,09	10,3	89,4
57,00	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,45	4,38	17,09	119,65
446,21	Тефтели рыбные с соусом	50/50	8,45	9,33	12,68	169,33
145,2	Рагу из овощей	200	12,10	14,50	21,1	264,00
293,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Обед		900	29,60	31,90	119,87	893,38
Итого за день		1450	50,70	53,89	197,99	1496,68

Рацион: 12-18

День: 6
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131,66	Плов из мяса птицы	180	15,81	19,15	45,28	469,66
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
369,00	Фрукт свежий (мандарин)	150	1,20	0,3	8,3	57,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Завтрак		570	20,21	19,85	85,56	670,56
Обед						
8,2	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,8	4,6	9,6	87
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,44	5,30	17,00	126,47
549,10	Фрикадельки "Наполи"	100	15,21	13,33	20,20	235,55
211,06	Макаронные изделия отварные	180/5	6,20	6,00	35,20	206,10
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Обед		880	29,85	29,83	124,00	851,12
Итого за день		1501	50,06	49,68	209,56	1521,68

Рацион: 12-18

День: 7

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Огурцы свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	22
612,10	Котлеты пожарские	100	11,34	5,16	11,59	164,72
302,1	Каша гречневая вязкая с маслом	180/8	5,78	5,89	28,00	180,1
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
401,09	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	66,10
Итого за Завтрак		628	20,70	18,85	70,47	550,82
Обед						
36,2	Салат "Мазайка"	100	1,4	8,4	8,2	114
56,65	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/8	2,01	5,62	10,08	99,80
502,20	Говядина тушеная с картофелем	200	15,45	15,65	19,25	247,77
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23,5	95
421,12	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	5	0,5	33,0	156
Итого за Обед		858	27,86	30,67	117,03	822,57
Итого за день		1486	48,56	49,52	187,50	1373,39

Рацион: 12-18

День: 8
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
527,20	"Ежики" мясные	100	11,53	13,79	11,96	223,33
242,20	Картофельное пюре с морковью	180	3,68	4,15	26,51	146,21
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23,5	95
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		620	21,61	21,54	88,47	630,54
Обед						
10,2	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,3	7,2	9,1	110
129,20	Суп картофельный с горохом	250	5,91	5,55	19,49	142,91
502,5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10,05	9,58	9,10	162,56
610,01	Рис припущенный	180	5,28	6,24	42,05	251,83
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Обед		870	27,60	29,08	117,43	839,58
Итого за день		1490	49,21	50,62	205,90	1470,12

Рацион: 12-18

День: 9

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Огурцы свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	22
466	Фишболы	100	11,59	4,11	19,45	188,19
610.01	Рис припущенный	180	5,28	6,24	42,05	251,83
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
401.09	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,10	66,10
Итого за Завтрак		620	21,85	19,55	93,10	667,12
Обед						
30,2	Салат из свеклы с яблоками и огурцами	100	1	5,1	6,2	74
59,10	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,50	17,80	111,0
118,43	Рагу овощное с мясом птицы	180	19,90	20,29	50,96	396,97
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	65	5	0,8	35,8	169
401.05	Масло сливочное	5	0,04	2,8	0,06	33,05
Итого за Обед		800	28,68	31,45	120,80	823,92
Итого за день		1420	50,53	51,00	213,90	1491,04

Рацион: 12-18

День: 10

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Огурцы свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	22
543,20	Митбол с томатным соусом	100	9,63	10,00	11,26	181,25
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,20	6,00	35,20	206,10
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
401,05	Масло сливочное	5	0,04	2,8	0,1	33,05
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
Итого за Завтрак			20,77	20,70	78,56	581,40
Обед						
17,2	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100
57,10	Рассольник домашний	250/10	2,10	5,20	13,60	111,00
97,67	Жаркое по-домашнему	210	13,43	17,29	24,64	299,31
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	5	0,5	33,0	156
421,14	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	60	4,8	0,6	27,6	132
Итого за Обед			27,83	29,49	124,54	859,31
Итого за день			48,60	50,19	203,10	1440,71

фигурное зеркало
24) лист

Директор МОБУ СОШ №2 с. Верхние
Кили МР Кигинский район РБ

«~~10~~» 01 20 25 Г.

