

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В МБОУ СОШ с, _____
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ФЁДОРОВСКИЙ РАЙОН НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2023 УЧЕБНОГО ГОДА

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)		Минеральные вещества(мг)		
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	Ca	Mg	Fe
	Первый день Завтрак										
173-2016	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,84	10,45	44,3	197,01	0,41	0,0	23,8	19,02	6,4
тк№5.51-1996	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,0	35,0	0,00	0,07	100,0	5,5	0,07
693-2004	Какао с молоком	200	3,4	3,5	13,7	133	0,03	0,52	108,6	51,1	0,60
122/п/п	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0,0	40	0,0	3,15
п/п	Йогурт	100	3,3	4,2	8	78,4	0,02	0,32	126,4	14,6	0,11
Всего			23,21	21,13	85,68	537,4	0,52	0,91	398,8	90,22	10,33

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)		Минеральные вещества(мг)		
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	Ca	Mg	Fe
	Второй день Завтрак										
332-2004	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	6,0	40,0	235	0,12	0,00	20,02	11,53	1,17
п/ф	Котлеты мясные	80	13,8	11,1	11,1	200	0,07	0,81	25,4	20,9	1,0
285-2016	Чай сахаром и лимоном	200	0,18	0,02	11,3	39	0,0	20	0,13	0,01	0,0
122/п/п	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0,0	40	0,0	3,15
Всего			23,62	20,2	82,08	568	0,28	4,45	119,3	34,92	8,15

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)		Минеральные вещества(мг)		
			Б	Ж	У	К КАЛ	В1	С	Ca	Mg	Fe
	Третий день Завтрак										
311-2004	Каша манная молочная жидкая	180/5	10,3	10,2	20,5	234	0,08	0,83	190,45	25,79	0,44
ТК№5.51-1996	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,0	35,0	0,00	0,07	100,0	5,5	0,07
692-2004	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	95,86	12,18	0,11
123/п/п	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0,05	0,0	40	0,0	3,15
368-2014	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	14,08	2,3	1,91
Всего			17,2	16,26	53,7	452	0,23	12,46	353,64	47,99	6,65

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)		Минеральные вещества(мг)		
			Б	Ж	У	К КАЛ	В1	С	Ca	Mg	Fe
	Четвертый день Завтрак										
366-2004	Картофельное пюре	150	17,5	19,8	45,1	431	0,08	0,55	274,4	40,37	0,94
Д07ЖС19	Куриное филе, тушеное с овощами	50	11,35	14,63	1,87	185	0,04	0,38	160		0,7
685-2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,0	0,0	0,26	0,0	0,03
122/п/п	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0,0	40	0,0	3,15
п/п	Йогурт	100	3,3	4,2	8	78,4	0,02	0,32	126,4	14,6	0,11
Всего			23,94	24,34	82,68	638,4	0,15	0,87	441,06	54,97	4,23

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)		Минеральные вещества(мг)		
			Б	Ж	У	К КАЛ	В1	С	Са	Mg	Fe
	Пятый день Завтрак										
43-2004	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,1	5,2	51,54	0,01	20,97	26,8	7,9	0,32
160-2004	Плов из курицы	180	16,04	17,08	28,44	384	0,06	0,6	18,29	33,16	1,5
279	Кисель Витошка	200	0,0	0,0	15,0	60	0,23	0,1	0,0	0,0	0,0
122/п/п	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0,0	40	0,0	3,15
Всего			19,93	20,5	68,32	589,5	0,1	20,68	85,1	41,1	4,97

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)		Минеральные вещества(мг)		
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	Са	Mg	Fe
	Шестой день Завтрак										
311-2004	Каша "Дружба"	180/5	6,7	9,0	30,6	207	0,12	0,53	127,09	37,07	0,8
693-2004	Какао с молоком	200	4,4	4,5	13,7	188	0,03	0,52	108,6	51,1	0,6
122/п/п	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0,0	40	0,0	3,15
368-2014	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	14,08	2,3	1,91
Всего			14,54	14,22	73,78	536	0,13	6,64	130,32	95,97	6,4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)		Минеральные вещества(мг)		
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	Ca	Mg	Fe
	Седьмой день Завтрак										
297-2004	Каша рисовая рассыпчатая	200/5	4,4	4,3	40,2	241	0,09	10,2	66,36	72,5	1,46
374-2004	Рыба тушеная с овощами	90/50	16,1	15,5	6,6	157	0,2	5,7	30,26	45,68	1,2
639-2004	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	25,3	110	0,01	0,32	28,6	18,3	0,61
122/п/п	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05		40		3,15
Всего			24,5	21,2	91,8	577	0,28	16,22	165,22	136,5	6,42

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)		Минеральные вещества(мг)		
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	Ca	Mg	Fe
	Восьмой день Завтрак										
311-2004	Каша овсяная молочная жидкая	180/5	7,1	9,2	29,7	230	0,19	0,49	132,4	53,2	1,51
ТК№5.51-1996	Сыр порционно	10	2,63	3,66	0,0	35,0	0,00	0,07	100,0	5,5	0,07
692-2004	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	105,86	12,18	0,11
122/п/п	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,6	94	0,05	0,0	40	0,0	3,2
368-2014	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	14,08	2,3	1,91
Всего			16,1	15,2	59,3	564,5	0,16	14,8	95,56	50,2	6,2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)		Минеральные вещества(мг)		
			Б	Ж	У	К КАЛ	В1	С	Са	Mg	Fe
	Девятый день Завтрак										
168-2016	Гороховое пюре	180/5	8,49	5,43	44,62	251,25	0,73	0,0	110,2	96,63	6,2
128-2014	Котлеты рубленые из куриного филе	90	10,5	11,28	13,68	182	0,07	0,33	18,23	1,5	0,64
285-2016	Чай сахаром и лимоном	200	0,18	0,02	11,3	39	0,0	20	0,13	0,01	0,0
122 п/п	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05		40		3,15
Всего			22,2	19,04	89,3	566,3	0,18	14,34	366,4	81,26	8,25

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)		Минеральные вещества(мг)		
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	Са	Mg	Fe
	Десятый день Завтрак										
138-2016	Картофельное пюре	180	3,95	8,09	26,5	177,2	0,22	34,61	71,42	44,63	1,7
п/ф	Котлеты мясные	80	13,8	11,1	11,1	200	0,07	0,81	25,4	20,9	1,0
685-2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,0	0,0	0,26	0,0	0,03
122/п/п	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	0,05		40		3,15
123/п/п	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0,05	0,0	40	0,0	3,2
Всего			21,9	19,7	76,14	548,2	0,34	34,94	129,9	46,13	5,21
Итого за 10 дней			239,1	210,5	769,0	5662,3	233,0	106,31	2451,9	658,1	65,86
В среднем на 1 день			23,9	21,1	76,9	566,2	23,3	10,63	245,2	65,8	6,59

Примечание: рекомендуемое меню может быть использовано без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений детей, а также в зависимости от типа оборудования (производственных возможностей) в школьных столовых ОУ.

Применять в рационе питания детей следующее сырье:

мясо говяжье 1 категории упитанности, мясо кур 1 категории (потрошенные), рыба мороженая (треска, горбуша, хек, минтай), яйца куриные средней массой 46 г в скорлупе или 40 г без скорлупы, сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый), сметана после термической обработки, кисломолочные продукты промышленного выпуска, соль йодированная, огурцы соленые с лимонной кислотой, масло подсолнечное рафинированное, томат-паста с содержанием сухих веществ 25-30%

Прием продовольственного сырья преимущественно осуществлять от производителей Республики Башкортостан, с сопроводительной документацией, подтверждающее качество и безопасность продуктов питания.

В среднем составило содержание: белков -23,9 г; жиров -21,1 г; углеводов – 76,9 г; энергетическая ценность – 566,2 ккал

Составил технолог ОО

Р.Ф.Сидорова

