

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МОБУ ООШ

Д.Новосубхангулово

Ф.Ф.Киньябаев

Приказ № 26/14 от 1.08.2021 год

Примерное меню для начальных классов
и пищевая ценность приготовляемых блюд
(2-х недельное)

Сезон: Осень-зима

Категория: Учащиеся 7-11 лет

Диета:

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ККА	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
0000022	Макаронные изделия отварные	150	5.12	0.63	23	131	0.06				31.25	106.25	7.31	0.74
0000082	котлеты рублен. из кур. филе (с-м)	60	7.2	8.2	6.12	162	0.05	0.24			13.12	90.72		1.07
0000024	Пудинг овощной	200	1.1	1.8	18	25	0.01	0.27			53.82		6.07	0.2
0000025	Чай с молоком и сахаром	0.050	4.85	2.4	15.4	105	0.015	0.4	0.12	0.25	50	325	22.5	0.4
0000107	Хлеб пшеничный	110	0.44	0.44	10.78	52	0.02	11			15.49	12.1	2.53	2.1
	Фрукты													
Всего			19.81	14.57	75.9	491	0.165	12.73	0.12	0.25	165.39	534.07	38.41	4.63
0000079	Каша «Дружба»	150/4	8.4	10.2	20	192	0.09	0.4			95.32	244.81	27.8	0.6
0000031	Сыр порционный	12	5.04	3.84	9.6	65	0.02	0.13			109.82			0.05
0000035	Чай фруктовый(смородина)	200	0.18	0.02	11.3	39		20	0.1		0.13		0.01	0.01
	Хлеб пшеничный	50	4.85	2.4	15.4	105	0.015	0.4	0.12	0.25	50	325	22.5	0.4
0000107	Фрукты свеж.	110	0.44	0.44	10.78	52	0.02	11			15.49	12.1	2.53	2.1

Всего			18,91	16,9	67,08	453	0,145	31,93	0,22	0,25	270,76	581,91	52,84	3,6
0000039	Мясо тушенное с овощами	35/15	11,1	12,1	6,12	179	0,06	1,26			21,11			2295,06
0000014	Салат «Морковный»	80	1,62	1,6	18	56	0,02	1,38			16,56	26,38	22,8	0,44
0000064	Пюре гороховое	150	3,1	1,8	28,2	138	0,45				78,15			4,65
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
	Хлеб пшеничный	50	4,85	2,4	15,4	105	0,015	0,4	0,12	0,25	50	325	22,5	0,4
0000107	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	52	0,02	11			15,49	12,1	2,53	2,1
Всего			19,99	17,42	61,32	426	0,355	27,64	0,12	0,25	181,44	363,48	47,84	2302,66
0000016	Картофель тушеный с куриным филе	160	8,64	11,52	17,92	150	0,29	26,43			51,71	155,2	78,94	3,07
0000017	Какао с молоком	200	2,4		18	73	0,02	0,39			81,09	155,2	14,68	0,37
	Хлеб пшеничный	50	4,85	2,4	15,4	105	0,015	0,4	0,12	0,25	50	325	22,5	0,4
0000050	Йогурт (для дет. питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14
Всего			19,59	14,42	61,32	426	0,355	27,65	0,12	0,25	340,80	635,40	134,42	3,98
0000045	Десерт витаминный (морковь/яблоко/апельсин)	40	1	2	23	51	0,01	2,69			9,95		9,46	0,33
0000007	Плов из курицы	150	13,2	13,9	9,4	220	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28
0000018	Чай фруктовый	200	0,12	0,02	9,9	35		25	0,1		0,13		0,01	0,01
	Хлеб пшеничный	50	4,85	2,4	15,4	105	0,015	0,4	0,12	0,25	0,50	325	22,5	0,4
0000019	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05
Всего			19,67	18,42	67,70	457	0,115	29,09	0,22	0,25	83,32	579,99	59,6	2,07
0000057	Омлет натуральный	150	10	12	18,33	213	0,08	0,23			100,18		16,8	16,8
0000010	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04
0000049	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05
	Хлеб пшеничный	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03			120	180		0,03
Всего			15,8	16,12	70,23	492	0,18	0,87			319,83	180	16,81	16,93
0000022	Макаронные изделия отварные	150	5,21	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
	Хлеб пшеничный	50	4,85	2,4	15,4	105	0,015	0,4	0,12	0,25	50	325	22,5	0,4
0000107	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	52	0,02	11			15,49	12,1	2,53	2,1
0000083	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	9,8	11,6	16,1	140	0,11	1,44			16,05		21,7	0,52
Всего			20,4	15,09	75,18	463	0,205	12,84	0,12	0,25	112,92	443,35	54,05	3,77

0000087	Капша геркулесовая молочная жидкая	180	2.23	7.32	13.56	97		0.02	0.44		88.87			
0000002	Запеканка из творога	70	10.60	7.14	11.97	144	0.04	0.11			126.27		18.64	0.43
0000107	Фрукты	110	44	0.44	10.78	52	0.02	11			15.49	12.1	2.53	2.1
	Хлеб пшеничный	50	4.85	2.4	15.4	105	0.015	0.4	0.12	0.25	50	325	22.5	0.4
0000040	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35					0.13		0.01	0.01
Всего			18.2	17.32	61.61	433	0.075	11.53	0.56	0.25	280.76	337.1	43.8	2.94
0000008	Капша гречневая рассыпчатая с мясом	180	8.9	11.02	27.68	179	0.14				10.32		97.47	3.34
0000124	Кофейный напиток на мелюке	200	2.1	2.1	11	70	0.03	0.52			105.86	156.6	12.18	0.11
	Хлеб пшеничный	50	4.85	2.4	15.4	105	0.015	0.4	0.12	0.25	50	325	22.5	0.4
0000050	Йогурт питьевой	100	4.1	3.2	10	98	0.03	0.42			158		18.3	0.14
Всего			15.15	16.72	64.08	452	0.215	1.34	0.12	0.25	324.18	481.60	150.45	3.99
0000063	Капша пшеничная молочная жидкая	150/4	9.8	11.2	22.4	198	0.13	0.4			96.9	276.73	33.7	0.88
0000040	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35					0.13		0.01	0.01
	Хлеб пшеничный	50	4.85	2.4	15.4	105	0.015	0.4	0.12	0.25	50	325	22.5	0.4
0000031	Сыр порционный	10	4.2	3.21	8	54	0.02	0.11			91.52			0.04
0000107	Фрукты свеж. (шт.)	110	0.14	0.44	10.78	52	0.02	11			15.49	12.1	2.53	2.1
Всего			19.29	17.27	66.15	448	0.185	11.91	0.12	0.25	254.04	613.83	58.74	3.43