



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с.Карабашево

с. Карабашево

Т.А.Мухаметова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ СОШ С. КАРАБАШЕВО,
ПИТАЮЩИХСЯ ЗА СЧЕТ РОДИТЕЛЬСКОГО ВЗНОСА
В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
16	Салат из моркови	100	1,100	5,083	15,850	114,600	0,050	4,250	1700,000	2,533	23,250	46,850	32,300	0,633
197	Макаронные изделия отварные	200	7,175	5,288	47,825	272,163	0,000	0,000	28,125	0,063	1,500	1,875	0,038	0,013
126	Биточки рубленные из мяса птицы с соусом томатным	110	11,580	5,390	13,530	150,300	0,030	0,250	73,500	0,210	8,440	15,170	5,470	0,310
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030
1	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
Итого за завтрак		660	23,202	16,281	110,615	690,573	0,130	4,500	1801,625	2,989	37,990	86,895	43,341	1,753

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
186	Каша рисовая молочная вязкая -200	200	5,632	7,514	40,995	252,800	0,043	0,314	44,865	0,054	132,659	95,676	14,886	0,195
82 и 39	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, фрикадельками	285	12,504	12,656	20,240	249,336	0,068	18,096	177,560	1,870	129,220	1,474	31,730	0,896
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200	0,020	0,800	0,000		32,600	29,200	21,000	0,700

1	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
Итого за завтрак		735	22,183	20,730	114,735	740,336	0,181	19,210	222,425	2,107	298,979	149,350	73,150	2,557

-
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610	0,360	0,000	23,110	0,710	17,910	0,010	167,650	5,630
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
265	Соус томатный	40	0,213	1,463	2,088	22,411								
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030
1	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
Итого за завтрак		550	22,399	20,383	91,908	642,061	0,410	0,000	23,110	0,893	22,710	23,010	173,183	6,427

-
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
26	Винегрет	100	1,350	3,467	11,167	81,500	0,017	6,500	200,000	1,550	20,833	20,167	8,667	0,350
196	Каша молочная "Дружба"	200	6,310	7,630	35,410	235,660	0,120	0,300	43,300	0,110	127,950	139,000	30,770	0,670
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030

1	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
Итого за завтрак		550	11,007	11,617	79,987	470,670	0,187	6,800	243,300	1,843	153,583	182,167	44,970	1,817

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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
завтрак 1														
16	Салат из моркови	100	1,100	5,083	15,850	114,600	0,050	4,250	1700,000	2,533	23,250	46,850	32,300	0,633
133	Картофельное пюре, 200	200	5,06667	6,44	22,8933	167,54667	0,0133	0,0933	36,13333	0,07	38,4	29,6	4,33333	0,04
92	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом	100	11,400	10,630	18,690	216,610	0,090	0,270	76,300	0,700	42,310	124,640	25,850	1,220
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030
1	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
Итого за завтрак		650	20,913	22,673	90,843	652,267	0,203	4,613	1812,433	3,483	108,760	224,090	68,017	2,690

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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
завтрак 1														
123	Плов из птицы	250	13,560	28,360	67,560	577,530	0,062	2,650	325,000	7,250	21,287	0,000	20,670	1,212
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030

3	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
1	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
Итого за завтрак		500	16,91	28,88	100,97	731,04	0,11	2,65	325,00	7,43	26,09	23,00	26,20	2,01

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
ДОУХЕ19	Каша пшенная молочная-	200	7,467	8,800	35,200	249,333	0,173	0,533	0,000	0,000	129,200	0,000	0,000	1,173
63 и 39	Суп картофельный с бобовыми игренками, фрикадельками	285	18,190	13,710	37,960	353,470	0,260	10,780	256,960	2,410	124,340	1,450	45,880	1,900
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030
1	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
Итого за завтрак		735	29,003	23,030	106,570	756,313	0,483	11,313	256,960	2,593	258,340	24,450	51,413	3,870

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
24	Салат из свеклы с растительным маслом 60	100	1,650	8,333	9,900	118,933	0,000	0,000	0,000	3,667	6,133	1,417	0,367	0,050
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610	0,360		23,105	0,710	17,905	251,181	167,65	5,630

6	Салат из белокочанной капусты с морковью 100	100	2,26667	5,11667	13,7333	100,35	0	0,5	200	2,23	2,85	5,6	3,8	0,08
133	Картофельное пюре, 200	200	5,06667	6,44	22,8933	167,54667	0,0133	0,0933	36,13333	0,07	38,4	29,6	4,33333	0,04
83	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900	0,040	22,160	25,300	2,490	22,160	30,340	8,110	0,420
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200	0,020	0,800	0,000		32,600	29,200	21,000	0,700
1	Хлеб ржаной,обогашенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный,обогашенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
Итого за завтрак		610	18,850	21,687	99,727	660,997	0,123	23,553	261,433	4,973	100,510	117,740	42,777	2,010