

Согласовано

Директор

И.А. Ахмадуллина
Ахмадуллина Э.Р.
СОШ
Имени Мусы Манаша
с. Старо-Мусово
ИНН 025000693
Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
«Средняя школа имени Мусы Манаша»
Чувашия, Чувашский район, Республика Чувашия

Утверждаю

Директор ООО «Центр Питания»

ООО «ЦЕНТР ПИТАНИЯ»
ИНН 0250013877
С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
БАШКОРТОСТАН ЧУВАШИЯ

Ахмадуллина Э.Р.
/Ахмадуллина Э.Р.

**Примерное 2-х недельное меню для детей категории
учащиеся с 7 до 11 лет весенне-летний сезон**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: Весна-лето
Категория: Учащиеся 7-11 лет
Диета: Без диет

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18
ПФКЖПОВ	Котлеты куриные с подливом овощным	60/30	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27		0,41	18,47	100,53	43,35	451,9
ПОРЦ005	Огурцы свежие (порционно)	30	0,09	0,03	0,67	7	0,01	2,57			5,91			0,15
0000025	Чай с молоком и сахаром	200	1,1	1,8	18	25	0,01	0,27			53,82		6,07	0,2
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак			22,35	16,01	81,12	525	0,32	3,13		0,41	188,46	237,03	171,7	456,51
	Обед													
0000099	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200	2,27	9,33	20,87	157	0,07	0,03			12,64		19,2	0,73
0000127	Плов из говядины	230	19,47	20,09	35,42	294	0,08	0,6			18,77		50,51	3,37
0000074	Компот из свежемороженой вишни	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6			6,03			0,8
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в Обед			28,92	32,16	111,05	743	0,23	2,24			174,04	217,25	70,37	7,81
Всего в день			51,27	48,16	192,17	1 268	0,54	5,38		0,41	362,5	454,28	242,07	464,33

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000079	Каша "Дружба"	150/4	8,4	10,2	20	192	0,09	0,4			95,32	244,81	27,8	0,
0000031	Сыр порционный	12	5,04	3,84	9,6	65	0,02	0,13			109,82			0,0
0000035	Чай фруктовый (смородиновый)	200	0,18	0,02	11,3	39		20	0,1		0,13		0,01	0,0
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,0
0000107	Фрукты свеж.100-130г(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	0,02	11			15,49	12,1	2,53	2,
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,0
Всего в Завтрак		504	14,81	15,1	69,68	456	0,17	31,55	0,1		318,12	393,41	30,78	2,8
	Обед													
0000080	Борщ с капустой и картофелем	200	1,33	2,67	9,33	77	0,03	6,37			23,6		16,28	0,7
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11								
0000009	Жаркое по-домашнему	150	13,5	16,9	23,2	261	0,12	6,27			18,02	185,85	36,9	2,8
0000093	Напиток яблочный	180			15,84	60	0,04	8,42			50,86	2,16	34,68	0,7
0000157	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,0
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,0
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,0
Всего в Обед		708	22,45	23,31	96,59	680	0,29	21,59			237,08	405,26	88,52	7,3
Всего в день			37,26	38,41	166,27	1 135	0,45	53,14	0,1		555,2	798,67	119,3	10,1

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
0000104	Винегрет овощной(1вар весна)	60	0,75	1,35	4,35	33	0,02	3,11			13,94		9,69	0,41
0000024	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,13	0,63	23	131	0,06			31,25	106,25	7,31	0,74	
0000039	Мясо тушенное с овощами	50	11,1	12,1	6,12	159	0,06	1,26		21,11			22,95	
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35				0,13		0,01	0,01	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03		120	180		0,03	
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2								7,36	1,5	0,44	0,06	
Всего в Завтрак		502	18,08	14,9	67,37	502	0,18	4,39		193,79	287,75	17,45	24,19	
Обед														
0000077	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	33,33	200	0,17	0,01		24,88	184,8	30	1,77	
0000043	Каша гречневая с куриным филе	170	9,97	9,52	39,21	254	0,2			14,62	281,13	138,09	4,74	
0000044	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	180	1,62	0,08	2,87	55	0,05	0,61		0,46		0,27	35,71	
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	100			25	75	0,12	0,1	1,5	1,24	12	27,5	9	33,5
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03			26,67	60		2,1	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01		60	90		0,01	
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3								11,04	2,25	0,66	0,09	
Всего в Обед		703	22,76	15	127,08	743	0,58	0,74	1,5	1,24	149,67	645,68	178,02	77,92
Всего в день			40,84	29,9	194,45	1 245	0,76	5,13	1,5	1,24	343,45	933,43	195,47	102,11

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
0000102	Картофель туш.с курицей(2вар)	160	7,8	11,2	13,4	152	0,18	16,52		32,32	97	49,34	1,92	
0000047	Какао с молоком	200	2,4	0,3	18	73	0,02	0,39		81,09	101,09	14,68	0,37	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03		120	180		0,03	
0000050	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42		158		18,3	0,14	
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2								7,36	1,5	0,44	0,06	
Всего в Завтрак		502	15,3	15,5	65,4	467	0,27	17,36		398,77	379,59	82,76	2,51	
Обед														
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	127	0,04	9,59		12,53		15,23	0,56	
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11								
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая	160	2,56	1,6	23,47	119	0,2	9,05		79,37		73,71	3,47	
0000073	Гуляш из отварного мяса	90	10,26	14,58	16,38	189	0,13	3,56		5,22	9,36	6,3	2,7	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01		60	90		0,01	
0000093	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36		56,51	2,4	38,53	0,81	
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03			26,67	60		2,1	
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3								11,04	2,25	0,66	0,09	
Всего в Обед		708	19,6	23,51	106,24	672	0,46	31,57		251,34	164,01	134,42	9,74	
Всего в день			34,9	39,01	171,64	1 139	0,73	48,93		650,11	543,6	217,18	12,25	

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак	160	16,43	16,64	16,21	245	0,05	0,53	0,1		16,26	271,99	29,47	1,37	
0000007	Плов из курицы	200	0,12	0,02	9,9	35	25		0,01	0,13		0,01	0,01	
0000048	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	30	0,75	0,6	18	108	0,02		90	135		0,02	0,02	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	130	0,52	0,52	12,74	61	13		18,3	14,3	2,99	2,48		
0000107	Фрукты свеж.100-130г(шт.)	2								7,36	1,5	0,44	0,06	
СОЛЬЙОД	Соль йодированная													
Всего в Завтрак		522	17,82	17,78	56,85	449	0,11	38,55	0,1	132,05	422,79	32,91	3,94	
Обед	200	1,73	4,53	10	88	0,04	6,4			18,67		13,75	0,51	
0000052	Суп крестьянский с крупой (пшено)	160	3,2	4,93	21,47	145	0,12	11,12		38	222,88	30,4	1,11	
0000054	Картофельное пюре	90	9,3	3,45	0,45	108	0,15	0,23		16,8		24,38	0,54	
Д07РП21	Рыба припущенная(минтай,навага)	200	1,2	0,17	27,2	80	0,01	38		6,03			0,8	
0000109	Компот из свежзамороженной вишни "С"	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01		60	90		0,01	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03			26,67	60		2,1	
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	3								11,04	2,25	0,66	0,09	
СОЛЬЙОД	Соль йодированная													
Всего в Обед		703	20,6	15,02	85,79	580	0,37	55,76		177,21	375,13	69,18	5,15	
Всего в день			38,42	32,8	142,64	1 030	0,48	94,31	0,1	309,26	797,92	102,09	9,09	

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
	Завтрак													
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18
0000182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03			120	180		0,03
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04
СОЛЬЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		502	21,2	16,62	84,5	587	0,28	0,15			251,91	181,5	138,29	12,51
	Обед													
0000051	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,8	63	0,02	1,13			20,64	38,33	11,21	0,72
ДО7ДЦ19	Уха с крупой	230	5,37	1,23	12,73	84	0,08	4,49			14,69	58,48	18,54	0,71
0000059	Жаркое по-домашнему из куриного филе	160	12,96	10,56	8,8	176	0,13	6,69			19,22		39,36	3,05
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			50	150	0,23	0,2	3	2,48	24	55	18	67
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
СОЛЬЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в Обед		703	24,25	18,07	103	632	0,5	12,52	3	2,48	176,26	304,06	87,76	73,67
Всего в день			45,45	34,69	187,5	1 219	0,78	12,67	3	2,48	428,17	485,56	226,05	86,19

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
0000022	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,12	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74
0000125	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
ПОРЦ005	Огурцы свежие (порционно)	30	0,09	0,03	0,67	7	0,01	2,57			5,91			0,15
ПФККПТС	Котлеты куриные с соусом томатным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		512	15,86	10,75	59,87	445	0,16	2,99			235,61	343,84	38,43	9,54
	Обед													
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9			22,38	51,33	21,8	0,77
0000034	Сметана для заправки	10	0,28	2	1,32	22								
0000005	Каша перловая с мясом и овощами	170	9,64	13,51	31,85	224	0,05	0,25		1,32	21,26	15,84	23,35	57,25
0000044	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в Обед		703	20,69	22,57	106,59	756	2,17	9,95		1,32	180,75	284,42	46,11	100,61
Всего в день			36,55	33,32	166,46	1 201	2,33	12,94		1,32	416,37	628,26	84,55	110,15

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
0000007	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04
0000050	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03			120	180		0,03
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		502	24,8	22,82	67,1	561	0,14	1,06			392,25	436,49	46,38	1,55
	Обед													
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11								
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	127	0,04	9,59			12,53		15,23	0,56
ПФКПО30	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18
0000093	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4	38,53	0,81
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в Обед		718	22,93	20,13	115	754	0,36	18,98			229,65	199,65	192,26	15,96
Всего в день			47,73	42,95	182,1	1 315	0,5	20,03			621,9	636,14	238,64	17,51

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000039	Мясо тушенное с овощами	50	11,1	12,1	6,12	159	0,06	1,26			21,11			22,95
0000054	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04
0000124	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
0000049	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		532	17,45	19,53	65,25	519	0,27	12,72			267,96	502,05	41,12	24,23
	Обед													
0000099	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200	2,27	9,33	20,87	157	0,07	0,03			12,64		19,2	0,73
Д07ЕНН1	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,9	3,7	30,9	201	0,15	8,48			89,93		58,6	1,56
0000075	Фрикадельки из кур в томатном соусе	90	8,76	15,1	17,2	205	0,05	0,95			27,54		13,25	1,03
0000076	Напиток витаминизированный из вишни	200	0,6	0,16	17,2	85	0,01	31			6,03			0,8
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	1,25	1	30	180	0,05	0,03			150	225		0,03
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в Обед		733	24,01	31,33	135,73	944	0,37	40,49			332,74	307,25	91,71	7,04
Всего в день			41,46	50,86	200,97	1 463	0,64	53,21			600,7	809,3	132,83	31,27