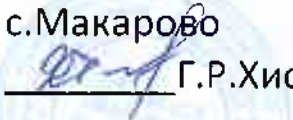


Согласовано:

Директор МБОУ СОШ

с.Макарово


Г.Р.Хисматуллина

Утверждаю:
ИП Юлгутина Ш.Х.



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-11 класс
(ММС,остальные)**

ИШИМБАЙСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

**1 день: понедельник
(Неделя первая)**

Сезон: осенне-зимний

категория обучающиеся 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		
День 1	Каша рисовая молочная	200	5,73	7,73	39,73	253	ДО4ЕС19
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Масло сливочное порционно	10	0,8	0,8	7	62	ДО5МП18
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак: 64,32 руб	460	12,33	10,1	78,2	471	
Обед	Салат из свежей капусты	60	1,35	2,7	6,15	54	ТК№5
	Рассольник ленинградский	250	2,16	13,33	32	305	ДО7ДГ19
	Тефтели из говядины	60/20	9,36	12,96	9,96	196	ТК № 11
	Гороховое пюре	180	17,52	6,12	39,7	288	ТК № 170
	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 74,20 руб	740	36,29	36,76	132,88	1053	
	Всего за день:	1200	48,62	46,86	211,08	1524	

2 день: вторник (Неделя первая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		
День 2	Котлеты куриные, соус	60/25	12,08	6,18	10,15	145	МО7КБКК
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,44	5,1	40	235,2	ДО7ЕЯ19
	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	ШО7ТЭШК
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак: 64,32 руб	515	26,22	17,83	89,72	576,2	
Обед	Огурец свежий или маринованный	40	0,48	0,06	1,14	10,5	

	Суп картофельный с лапшей домашней	250	33,8	11,7	48,3	305	ДО7ДМ19
	Плов из птицы	180	17,04	22,08	28,44	384	ДО7КЛ19
	Кисель	200	4	0	25	80	ТК№77
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 74,20 руб	720	61,02	35,39	124,45	900,5	
	Всего за день:	1235	87,24	53,22	214,17	1476,7	

**3 день: Среда
(Неделя первая)**

Сезон: осенне-зимний

категория обучающиеся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетич ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		
День 2	Каша гречневая с кур.грудкой	150/30	26,28	7,2	33,12	425	ДО7ИС20
завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Фрукт (яблоко)	75	0,3	0,3	7,35	35	ДО7ФРУКТ
	Всего за завтрак: 64,32 руб	505	32,38	9,07	71,94	616	

Обед	Свекла отварная	40	0,9	0	4,35	21	ДО7АД19
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,16	13,34	35	281,2	ДО7АА19
	Фрикадельки из птицы с соусом	50/30	7,3	9	4,3	127	ДО7ТК129
	Рожки отварные	180	6,44	5,1	40	235,2	ДО7ЕЯ19
	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 74,20 руб	820	22,7	29,09	128,72	874,4	
	Всего за день:	1325	55,08	38,16	200,66	1490,4	

**4 день: Четверг (Неделя
первая)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетич ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		

День 4	Плов из птицы	180	20,4	26,5	34,2	461	ДО7КЛ19
Завтрак	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	ШО7ТЭШК
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Йогурт	100	3	3	5	120	155.02
	Всего за завтрак: 64,32 руб	530	31,5	33,35	70,97	771	

Обед	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	ТК №19
	Борщ из св. капусты с картофелем	250	1,66	15	48,16	315	ДО7ДИ19
	Гуляш из говядины	25/25	7,05	7,1	1,6	99,5	ТК№97
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,52	4,32	38	216	ТК 176
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 74,20 руб	790	20,63	30,69	127,93	846,5	
	Всего за день:	1320	52,13	64,04	198,9	1617,5	

**5 день: Пятница
(Неделя первая)**

Сезон: осенне-зимний

категория обучающиеся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		
День 5	Тефтели из говядины	60/25	9,36	12,96	9,96	196	ТК № 11
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,44	5,1	40	235,2	ДО7ЕЯ19
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак: 64,32 руб	515	21,6	19,63	81,43	587,2	

Обед	Огурец маринованный	40	0,6	0,00	2,8	46	ТК№45
	Суп картофельный с клецками	250	1,66	41,7	46,7	331,2	ДО7ДН19
	Биточки рыбные	60/25	9,72	6,84	8,28	134	ДО7БИ19
	Картофельное пюре	180	3,6	5,6	24,2	163,2	ДО7ЕВ19

	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 74,20 руб	805	21,48	59,39	127,05	884,4	
	Всего за день:	1320	43,08	79,02	208,48	1471,6	

1 день: Понедельник (Неделя вторая)

Сезон: осенне-зимний

категория обучающиеся 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ реж
			Б	Ж	У		
День 1	Сыр порционно	10	3	1	1,6	40,8	ДО4МА19
Завтрак	Каша "Дружба"	200	6,27	8,13	33,47	232	ДО7ВО19
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	ДО7ФРУКТ
	Всего за завтрак: 64,32 руб	560	15,47	11,1	76,34	475,8	
Обед	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	ТК №19
	Суп картоф. с пшенной крупой	250	2,16	13,33	31,2	305	ДО7ДГ19
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,06	5,2	33,22	214,8	Д12ЕСМИ
	Котлеты куриные, соус	60/25	12,08	6,18	10,15	145	МО7КБКК
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 74,20 руб	825	28,7	28,98	114,74	880,8	
	Всего за день:	1385	44,17	40,08	191,08	1356,6	

2 день: Вторник (Неделя вторая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ реж
			Б	Ж	У		

День 2	Птица тушеная с овощами	30/150	17,46	11,61	18,27	253,8	ТК№143
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,8	0,8	7	77,5	ДО5МП18
	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	ШО7ТЭШК
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак: 64,32 руб	440	25,96	18,96	64,84	527,3	
Обед	Салат из свеклы	40	0,75	4,35	4,8	63	ТК № 24
	Суп рыбный	250	7,9	20	27,51	208,8	ДО7СПЕР
	Макаронные изделия отварные	180	6,44	5,1	40	235,2	ДО7ЕЯ19
	Тефтели из говядины	60/25	9,36	12,96	9,96	196	ТК № 11
	Кисель	200	4	0	25	80	ТК№77
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 74,20 руб	825	34,15	43,96	128,84	904	
	Всего за день:	1265	60,11	62,92	193,68	1431,3	

3 день: Среда (Неделя вторая)

Сезон: осенне-зимний

категория обучающиеся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		
День 3	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,06	5,2	33,22	214,8	ТК№83
Завтрак	Гуляш из говядины	25/25	7,05	7,1	1,6	99,5	ТК №97
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	ТК№304
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак: 64,32 руб	480	23,71	16,65	71,29	529,3	
Обед	Салат из свежей капусты	60	1,35	2,7	6,15	54	ТК№5
	Рассольник ленинградский	250	2,16	13,3	31,4	305	ДО7ДГ19
	Фрикадельки из птицы в томат.соусе	60/25	8,76	10,29	5,14	148	ДО7КБКК

	Гороховое пюре	180	17,52	6,12	39,72	288	ТК № 170
	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 74,20 руб	825	35,69	34,06	127,48	1005	
	Всего за день:	1305	59,4	50,71	198,77	1534,3	

4 день: Четверг (Неделя вторая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецеп
			Б	Ж	У		
День 4	Завтрак						
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	180	8,76	14,16	29,4	283,2	ТК № 217
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	37	ТК№302
	Масло сливочное порционно	10	0,8	0,8	7	77,5	ДО5МП18
	Хлеб ржано - пшеничный витаминный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Йогурт	100	3	3	5	120	155.02
	Всего за завтрак: 64,32 руб	540	18,36	19,51	72,27	638,7	

	Свекла отварная	40	0,9	0,9	4,35	21	ДО7АД19
	Щи из св. капусты с картофелем	250	1,84	11,66	46,7	305	ДО7ДА19
	Плов из птицы	30/150	17,04	22,08	28,44	384	ДО7КЛ19
	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный витаминный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 74,20 руб	740	25,68	36,29	124,56	920	
	Всего за день:	1280	44,04	55,8	196,83	1558,7	

5 день: Пятница (Неделя вторая)

Сезон: осенне-зимний

категория обучающиеся 7-11 лет

Прием	Выход	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№
-------	-------	------------------	-------------------------	---

пищи	Наименование блюда
День 5	Биточки рыбные, соус
Завтрак	Картофельное пюре
	Чай с сахаром
	Хлеб пшенично -ржаной
	Всего за завтрак: 64,32 руб

Обед	Огурец свежий/соленый (термообработка)	
	Суп картофельный гороховый	
	Котлета мясная, соус	
	Рожки отварные	
	Напиток из плодов	
	Хлеб пшенично -ржаной	
	Всего за обед: 74,20 руб	
	Всего за день:	

в гр.	Б	Ж	У	ценность ккал	рец
60/25	9,72	6,84	8,28	134	ДО7БИ19
180	3,6	5,6	24,2	163,2	ДО7ЕВ19
200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
515	19,12	14,01	63,95	453,2	
40	0,48	0,06	1,14	10,5	
250	7,75	5,12	31,8	211,3	ДО7ДЛ19
60/25	11	8	10	180	ДО7КЛ19
180	6,44	5,1	40	235,2	ДО7ЕЯ19
200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
825	31,57	19,93	128,01	847	
1340	50,69	33,94	191,96	1300,2	