

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы МОКУ СОШ с. Узянбаш
Шагимуратова Н.М.



**ОСНОВНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МОКУ СОШ с. Узянбаш**
для обучающихся 1-4 классов
(сезон весна-лето)
Пищевые блоки на сырье

Оновное организованное 20 дневное меню для категории: Школа 7-11 Школы сырье 21г ММС
12.04.21 - 26.04.21

1 неделя

"Утверждаю"

Заведующая

Понедельник	Вых.	Карта	Вторник	Вых.	Карта	Среда	Вых.	Карта	Четверг	Вых.	Карта	Пятница	Вых.	Карта
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) пита	100	102	Запеканка из творога	200/20	227	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) пита	100	102	Огурец свежий порционный	20		Помидор порционный	20	0
Котлеты рубленые из птицы	80	136	Кофейный напиток на молоке	200	286	Каша молочная "Дружба"	180/5	200	Котлеты или биточки рыбные	80	82	Плов из отварной говядины	180	114
Макаронные изделия отварные	150/5	215	Хлеб пшеничный	30		Булочка домашняя	60	272	Картофельное пюре	150	141	Чай с молоком и сахаром	200	283
Хлеб пшеничный	30		Яблоко	100		Какао с молоком	200	288	Чай с лимоном и сахаром	200	284	Хлеб пшеничный	30	
Чай с сахаром	200	282				Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	30		Сок в индивидуальной упаковке	1	
Сок в индивидуальной упаковке	1					Сок в индивидуальной упаковке	1		Мандарины	100				
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
						Напиток из плодов шиповника	200	297						

Оновное организованное 20 дневное меню для категории: Школа 7-11 Школы сырье 21г ММС
12.04.21 - 26.04.21

2 неделя

"Утверждаю"

Заведующая

Понедельник	Вых.	Карта	Вторник	Вых.	Карта	Среда	Вых.	Карта	Четверг	Вых.	Карта	Пятница	Вых.	Карта
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) пита	100	102	Пирожки печеные с картофелем	70	252	Помидор порционный	20	0	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) пита	100	102	Ватрушка с творогом	70	263
Биточки из говядины паровые	80	107	Каша рисовая молочная жидкая	150/5	197	Котлеты рубленые из птицы	80	136	Тефтели из говядины с рисом	80/30	105	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	198
Макаронные изделия отварные	150/5	215	Кофейный напиток на молоке	200	286	Картофельное пюре	150	141	Макаронные изделия отварные	150/5	215	Чай с лимоном и сахаром	200	284
Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	30		Чай с лимоном и сахаром	200	284	Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	30	
Чай с сахаром	200	282	Банан	200		Хлеб пшеничный	30		Какао с молоком	200	288	Сок в индивидуальной упаковке	1	
Сок в индивидуальной упаковке	1					Сок в индивидуальной упаковке	1		Хлеб пшеничный	30				
									Мандарины	100				

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, 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
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			23,00	23,00	75,00	598,00		1,00			136,0			3,00
	ЗАВТРАК		92,05	66,67	266,62	2030,86	0,69	16,285			###,##			9,41
100102/	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания	10	2,63	2,66		34,46		0,070			100,00			0,07
136/1	Котлеты рубленные из птицы	80	12,60	15,32	13,19	240,91	0,07	1,062			18,29			2,12
215/1	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	4,32	37,44	212,03	0,09				11,27			0,86
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
282/1	Чай с сахаром	200			10,00	39,99					0,33			0,03
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020			0,07			0,01
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			50,00	24,00	93,00	781,00		13,00			556,0			4,00
227/1	Запеканка из творога	200/20	44,37	19,71	52,39	560,85	0,12	1,247			412,25			1,32
286/1	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,98	105,77	0,06	1,300			122,21			0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,000			16,00			2,20
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,00	21,00	128,00	775,00		203,00			369,0			3,00
100102/	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания	10	2,63	2,66		34,46		0,070			100,00			0,07
200/1	Каша молочная "Дружба"	180/5	5,76	7,01	31,30	211,35	0,13	1,196			117,62			0,74
272/1	Булочка домашняя	60	4,37	7,12	37,18	230,18	0,07				11,60			0,58
288/1	Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58	0,04	1,300			120,74			0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020			0,07			0,01
	ОБЕД		0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	200,000			12,60			0,66
297/1	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	200,000			12,60			0,66

№ реп.	Прям пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			17,00	13,00	62,00	438,00		28,00			104,0			2,00
	ЗАВТРАК		142,62	140,66	564,71	4107,62	1,66	80,108			###,##			20,03
/1	Огурец свежий порционный	20	0,18	0,03	0,48	2,83	0,01	1,750			4,25			0,13
82/1	Котлеты или биточки рыбные	80	11,27	8,25	14,37	176,96	0,10	0,548			52,18			0,80
141/1	Картофельное пюре	150	3,28	4,88	22,06	145,20	0,16	25,959			41,63			1,18
284/1	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	42,30					0,33			0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
	Мандарины	100												
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,00	10,00	66,00	500,00		6,00			86,0			3,00
9/1	Помидор порционный	20	0,17	1,03	0,57	12,20	0,01	3,750			2,10			0,14
114/1	Плов из отварной говядины	180	14,79	15,04	38,16	346,93	0,09	1,600			17,94			2,26
263/1	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,60	12,35	69,59	0,02	0,650			80,33			0,06
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020			0,07			0,01
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			27,00	30,00	72,00	662,00					158,0			4,00
100/102/	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания	10	2,63	2,66		34,46		0,070			100,00			0,07
107/1	Биточки из говядины паровые	80	15,87	22,37	10,06	304,72	0,07	0,312			40,26			2,23
215/1	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	4,32	37,44	212,03	0,09				11,27			0,86
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
282/1	Чай с сахаром	200			10,00	39,99					0,33			0,03
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020			0,07			0,01
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,00	14,00	131,00	729,00		8,00			244,0			2,00
252/1	Пирожки печеные с картофелем	70	4,77	4,72	31,71	188,15	0,09	6,050			17,32			0,87

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, 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
197/1	Каша рисовая молочная жидкая	150/5	4,42	5,59	29,75	186,95	0,05	1,027			98,22			0,40
286/1	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,98	105,77	0,05	1,300			122,21			0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
	Банан	200	3,00	0,20	38,40	178,00								
день 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,00	21,00	61,00	511,00		31,00			68,0			4,00
0/1	Помидор порционный	20	0,17	1,03	0,57	12,20	0,01	3,750			2,10			0,14
136/1	Котлеты рубленные из птицы	80	12,60	15,32	13,19	240,91	0,07	1,062			18,29			2,12
141/1	Картофельное пюре	150	3,28	4,88	22,06	145,20	0,16	25,969			41,63			1,18
254/1	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	42,30					0,33			0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020			0,07			0,01
день 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			25,00	32,00	80,00	705,00		5,00			254,0			3,00
100/102	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания	10	2,63	2,66		34,46		0,070			100,00			0,07
105/1	Тефтели из говядины с рисом	80/30	11,17	20,84	12,78	283,11	0,06	3,458			15,74			1,81
215/1	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	4,32	37,44	212,03	0,09				11,27			0,86
288/1	Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58	0,04	1,300			120,74			0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
	Мандарины	100												
день 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,00	13,00	93,00	563,00		1,00			185,0			2,00
263/1	Ватрушка с творогом	70	8,89	4,28	31,72	200,89	0,07	0,100			45,59			0,72
198/1	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	7,57	8,18	36,41	249,48	0,21	1,313			133,35			1,21
284/1	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	42,30					0,33			0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, 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
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020			0,07			0,01
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			235,00	208,00	881,00	6262,00	2,00	296,00			2161,0			30,00
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			24,00	21,00	86,00	626,00		30,00			216,0			3,00
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			15,00	29,80	55,00									

Примечание: использовались следующие источники, использованных при составлении данного меню:

1. ГИИ. Единая информационная структура (инструментарий) блюд и кулинарных изделий для детского питания – издат. ООО "Партнер" г. Уфа 2015г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных организаций Под ред. С.В.В. Маслова, 2015