

Согласованно Директор МБОУ "Школа-интернат С(П)ОО с.Арлан" Шапиева Т.М.	Согласованно Директор МБОУ "СОШ с. Музяк" Гареев В.И.	Согласованно Директор МБОУ "Школа-интернат с.Новый Каинлык" Мусин А.Ж.	Согласованно Директор МБОУ "Школа-интернат с.Новокабаново" Башарова Г.Г.	УТВЕРЖДАЮ ИП Умурбаева З.Ф.
---	--	--	--	--------------------------------

Согласованно Директор ООШ д.Бурнош-филиал МБОУ "Школа-интернат" с.Новый Каинлык Тимиришина Н.Д.	Согласованно Директор МБОУ "СОШ с. Новый Актанышбаш" Ахмаров И.Г.	Согласованно Директор МБОУ "СОШ "с.Николо Берёзовка" Соломенникова О.Е.	Согласованно Директор МБОУ "ООШ д. Саузбаш" Талипова Ф.Н.
--	--	--	--

МЕНЮ

2-х недельное для организации питания детей с 7 - 11лет

Согласованно Директор ООШ с.Кариево-филиал МБОУ "Школа-интернат" С(П)ОО с.Арлан" Сайтиев С.И.	Согласованно Директор МБОУ "СОШ д. Новая Бура" Петровичева З.С.	Согласованно Директор ООШ с. Никольское -филиал "МБОУ СОШ с. Музяк" Дмитриева Г.Р.	Согласованно Директор МБОУ "СОШ с. Старая Мушта" Нуртдинова А.Н.
Согласованно Директор МБОУ "СОШ с. Куяново" Хайдарова И.Н.	Согласованно Директор ООШ д.Новый Буртюк -филиал "МБОУ СОШ д. Новая Бура"	Согласованно Директор ООШ с. Раздолье -филиал "МБОУ СОШ с. Музяк" Сафиуллин Р.Г.	Согласованно Директор МБОУ "СОШ с. Староянзигитово" Сагдиева Г.Р.
Согласованно Директор МБОУ "ООШ д. Маняк" Садыхова Л.Т.	Согласованно Директор МБОУ "СОШ с. Новонагаево" Галиева А.Х.	Согласованно Директор МБОУ "ООШ с. Саклово" Газиев Р.Т.	Согласованно Директор МБОУ "СОШ с. Шушнур" Аллаяров И.Г.

Согласованно
Директор МБОУ
"НОШ д. Воробьево"
Нигматуллина И.А.

Согласованно
Директор МБОУ
"НОШ с. Кутлинка"
Петрушкина Л.А.

Согласованно
Директор МБУ "НОШ
д.Новый Татыш"
филиал "МБОУ НОШ
д. Старый Каинлык"
Каламова А.И.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Умурбаева З.Ф.

МЕНЮ

2-х недельное для организации питания детей с 7 до 11 лет

Согласованно
Директор МБОУ "НОШ
д. Новый Янзигит"
Галлямова Г.Р.

Согласованно
Директор МБОУ "НОШ
д. Старый Каинлык"
Ахметова Э.М.

1 НЕДЕЛЯ Понедельник. 1 день. **Возрастная категория: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (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															
100	Младшие классы															
	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0	34,4	0	0,07	0,023	0,05		90	59	5	0,09	
1кп/442	Котлеты из птицы (п/ф) с соусом сметанным (60/30)	90	9,5	9,6	6,61	147,74	0,06	0,52	0,05	0,36		35,02	71,4	12,6	0,73	
291	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,7	29,04	144,9	0,06	0,01	0	0,8		5,7	36	8,1	0,8	
301*	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26	0,01	0		53,06	93	6,09	0,07	
110	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,08	0	0	0		17,5	79	23,5	1,05	
	Итого	500	22,66	14,81	68,35	492,54	0,21	0,86	0,08	1,21		201,28	338,40	55,29	2,74	
	<i>норма по санПиН (20%)</i>	<i>500</i>	<i>15,4</i>	<i>15,8</i>	<i>67</i>	<i>470</i>	<i>0,24</i>	<i>12</i>	<i>0,14</i>	<i>2</i>		<i>220</i>	<i>220</i>	<i>50</i>	<i>2,4</i>	
	ОБЕД															
	Младшие классы															
4	Салат из белокоч. капусты с морковью	60	1	6	6	82	0,02	16,7	0	2,7		26,4	19,5	10,2	0,36	
75*	Суп куллама по деревенски (на мясном бульоне)	200	9,6	7,44	19,3	187,2	0,07	2,86	0	0		15	183,15	17,6	1,2	
370	Плов из отварной говядины (30/150)	180	13,61	13,4	35,4	316,8	0,05	0,11	0,04	0,6		16,56	163,44	38,16	2	
503	Кисель плодово-ягодный витаминиз (вит С)	200	1,4	0	29	122	0	50	0	0		1	0	0	0,1	
110	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04	0	0	0		8,75	39,5	11,75	0,525	
108	Хлеб пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	40	3	0,4	18	87,6	0,14	0	0	0,44		8	26	5,6	1,2	
	Итого	705	30,41	27,49	118,45	847,85	0,32	69,67	0,04	3,74		75,71	431,59	83,31	5,385	
	<i>норма по санПиН (30%)</i>	<i>700</i>	<i>23,1</i>	<i>23,7</i>	<i>100,5</i>	<i>705</i>	<i>0,36</i>	<i>18</i>	<i>0,21</i>	<i>3</i>		<i>330</i>	<i>330</i>	<i>75</i>	<i>3,6</i>	
	Всего (завтрак+обед)	1205	53,07	42,30	186,80	1340,39	0,53	70,53	0,12	4,95		276,99	769,99	138,60	8,13	
	<i>норма по санПиН (50%)</i>	<i>1200</i>	<i>38,5</i>	<i>39,5</i>	<i>167,5</i>	<i>1175</i>	<i>0,6</i>	<i>30</i>	<i>0,35</i>	<i>5</i>		<i>550</i>	<i>550</i>	<i>125</i>	<i>6</i>	

1 НЕДЕЛЯ Вторник. 2 день.

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	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													
	Младшие классы													
313	Запеканка из творога со сгущен. молоком (130/20)	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
300*	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
108	Хлеб пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	50	3,75	0,5	22,5	109,5	0,17	0	0	0,55	10	32,6	7	1,5
517	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60	0	0	0,11	0	0	0	0	0
	Итого	500	30,85	28,7	60,5	629,5	0,24	0,6	0,31	1,25	307,26	379,6	45	2,53
	<i>норма по санПиН (20%)</i>	<i>500</i>	<i>15,4</i>	<i>15,8</i>	<i>67</i>	<i>470</i>	<i>0,24</i>	<i>12</i>	<i>0,14</i>	<i>2</i>	<i>220</i>	<i>220</i>	<i>50</i>	<i>2,4</i>
	Обед													
	Младшие классы													
76	Винегрет	60	0,8	6,5	4	78	0,03	5,04	0	3	13,8	24	11	0,5
132	Рассольник домашний со сметаной (200/5)	205	2	4,2	10,24	85	0,08	10	0	2	21	52	22,2	0,82
4кл/453	Котлеты из мяса говядины (п/ф) с томатным соусом (60/30)	90	11	11,69	12,09	191,28	0,08	0,25	0,04	0,43	25,56	117,15	18,36	1,83
148*	Капуста тушёная	150	3,3	4,1	14,2	106	0,05	24,7	0	2,6	77,6	59,65	29,45	1,14
512	Компот из плодов или ягод сушеных (из изюма) витаминиз. (вит. С)	200	0,3	0	20,1	81	0	50,8	0	0	10	6	3	0,6
110	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,525
108	Хлеб пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	40	3	0,4	18	87,6	0,14	0	0	0,44	8	26	5,6	1,2
	Итого	770	22,2	27,14	89,38	681,13	0,42	90,79	0,04	8,47	164,71	324,3	101,36	6,615
	<i>норма по санПиН (30%)</i>	<i>700</i>	<i>23,1</i>	<i>23,7</i>	<i>100,5</i>	<i>705</i>	<i>0,36</i>	<i>18</i>	<i>0,21</i>	<i>3</i>	<i>330</i>	<i>330</i>	<i>75</i>	<i>3,6</i>
	Всего (завтрак+обед)	1270	53,05	55,84	149,88	1310,63	0,66	91,39	0,35	9,72	471,97	703,9	146,36	9,145
	<i>норма по санПиН (50%)</i>	<i>1200</i>	<i>38,5</i>	<i>39,5</i>	<i>167,5</i>	<i>1175</i>	<i>0,6</i>	<i>30</i>	<i>0,35</i>	<i>5</i>	<i>550</i>	<i>550</i>	<i>125</i>	<i>6</i>

1 НЕДЕЛЯ Среда. 3 день.

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (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															
	Младшие классы															
119	Икра свекольная	40	1	1,92	2,6	30,4	0,02	3,92	0	1		13	18	8,4	0,32	
3кп/453	Биточки(котлеты) рыбные (п/ф) с томатным соусом (60/30)	90	9	2,5	7,9	87,5	0,07	0,5	0,03	0,73		23,16	102,15	16,6	0,53	
312***	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,13	5,1	0,05	0,15		39	85,5	28,5	1,05	
496	Какао с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0		127	93	15	0,4	
108	Хлеб пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	50	3,75	0,5	22,5	109,5	0,17	0	0	0,55		10	32,6	7	1,5	
112	Фрукт	120	1	0,3	12	61,2	0,03	29,8	0	0		26,2	17	11	5	
	Итого	650	19,4	13,12	77,25	507,6	0,46	40,62	0,09	2,43		238,36	348,25	86,5	8,8	
	<i>норма по санПиН (20%)</i>	<i>500</i>	<i>15,4</i>	<i>15,8</i>	<i>67</i>	<i>470</i>	<i>0,24</i>	<i>12</i>	<i>0,14</i>	<i>2</i>		<i>220</i>	<i>220</i>	<i>50</i>	<i>2,4</i>	
	Обед															
	Младшие классы															
2	Салат витаминный	60	1,65	6,06	6,36	83	0,02	9,24	0	3		18	17,4	11	0,54	
99***	Суп из овощей со сметаной (200/5)	205	1,4	4,14	10,12	87	0,1	12,56	0,03	0,2		39,8	80,2	26,8	1,2	
2кп	Тефтели из птицы (п/ф, 2шт)	50	8,6	8,8	4	128	0,04	0,5	0,04	0,14		11,4	54,3	10	0,7	
158*	Рагу из овощей	150	3	12	15,42	184,2	0,07	8,1	0	1,2		34,02	13,32	29,9	1,06	
	Сок фруктовый	200	1,2	0	0,2	108	0,02	6,6	0	0		30	0	0	1,26	
110	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04	0	0	0		8,75	39,5	11,75	0,525	
108	Хлеб пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	40	3	0,4	18	87,6	0,14	0	0	0,44		8	26	5,6	1,2	
	Итого	730	20,65	31,65	64,85	730,05	0,43	37	0,07	4,98		149,97	230,72	95,05	6,485	
	<i>норма по санПиН (30%)</i>	<i>700</i>	<i>23,1</i>	<i>23,7</i>	<i>100,5</i>	<i>705</i>	<i>0,36</i>	<i>18</i>	<i>0,21</i>	<i>3</i>		<i>330</i>	<i>330</i>	<i>75</i>	<i>3,6</i>	
	Всего (завтрак+обед)	1380	40,05	44,77	142,1	1237,65	0,89	77,62	0,16	7,41		388,33	578,97	181,55	15,285	
	<i>норма по санПиН (50%)</i>	<i>1200</i>	<i>38,5</i>	<i>39,5</i>	<i>167,5</i>	<i>1175</i>	<i>0,6</i>	<i>30</i>	<i>0,35</i>	<i>5</i>		<i>550</i>	<i>550</i>	<i>125</i>	<i>6</i>	

1 НЕДЕЛЯ Четверг. 4 день.

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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															
	Младшие классы															
100	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0	34,4	0	0,07	0,023	0,05		90	59	5	0,09	
175***	Каша "Дружба" с маслом (180/5)	185	5	10,5	22,6	203,6	0,07	1,1	0,07	0,18		114	126,4	27,5	0,5	
	Плюшка Московская	60	4,4	3,1	27,9	159	0,04	0,01	0,09	0,69		12,69	35,72	6,12	0,5	
302*	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	0	0,01		2,73	1,34	0,73	0,06	
108	Хлеб пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	50	3,75	0,5	22,5	109,5	0,17	0	0	0,55		10	32,6	7	1,5	
	Итого	505	15,81	16,71	82,3	543,5	0,28	2,3	0,183	1,48		229,42	255,06	46,35	2,65	
	<i>норма по санПиН (20%)</i>	<i>500</i>	<i>15,4</i>	<i>15,8</i>	<i>67</i>	<i>470</i>	<i>0,24</i>	<i>12</i>	<i>0,14</i>	<i>2</i>		<i>220</i>	<i>220</i>	<i>50</i>	<i>2,4</i>	
	Обед															
	Младшие классы															
7	Салат из моркови	60	0,7	6,06	5,5	79,2	0,02	2	0	2,82		14,4	29,4	20	0,4	
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном бульоне) (200/5)	205	1,5	4	8,52	76	0,04	8,24	0	2		57,6	42,4	21	1	
98*	Жаркое по домашнему (30/150)	180	17,4	18	17	300,6	0,14	7,9	0,03	0,65		21,5	217,6	43,51	3,23	
512	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги) витаминиз. (вит. С)	200	0,3	0	20,1	81	0	50,8	0	0		10	6	3	0,6	
108	Хлеб пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	65	4,9	0,65	29,25	142,35	0,2	0	0	0,7		13	42,25	9,1	2	
	Итого	710	24,8	28,71	80,37	679,15	0,4	68,94	0,03	6,17		116,5	337,65	96,61	7,23	
	<i>норма по санПиН (30%)</i>	<i>700</i>	<i>23,1</i>	<i>23,7</i>	<i>100,5</i>	<i>705</i>	<i>0,36</i>	<i>18</i>	<i>0,21</i>	<i>3</i>		<i>330</i>	<i>330</i>	<i>75</i>	<i>3,6</i>	
	Всего (завтрак+обед)	1215	40,61	45,42	162,67	1222,65	0,68	71,24	0,213	7,65		345,92	592,71	142,96	9,88	
	<i>норма по санПиН (50%)</i>	<i>1200</i>	<i>38,5</i>	<i>39,5</i>	<i>167,5</i>	<i>1175</i>	<i>0,6</i>	<i>30</i>	<i>0,35</i>	<i>5</i>		<i>550</i>	<i>550</i>	<i>125</i>	<i>6</i>	

1 НЕДЕЛЯ Пятница. 5 день.

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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															
	Младшие классы															
1	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	6,06	6	82	0,02	15,4	0	2,7		33,6	25,8	12,6	0,5	
370	Плов из отварной говядины (30/160)	190	14,4	14,14	37,4	334,4	0,05	0,3	0,05	0,61		17,5	172,52	40,3	2,13	
301*	Чай с молоком и сахаром	200	1	2	12	70	0,02	0,65	0,01	0		60,3	45	7	0,08	
110	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,08	0	0	0		17,5	79	23,5	1,05	
	Итого	500	20,3	22,7	76,9	590,9	0,17	16,35	0,06	3,31		128,9	322,32	83,4	3,76	
	<i>норма по санПиН (20%)</i>	<i>500</i>	<i>15,4</i>	<i>15,8</i>	<i>67</i>	<i>470</i>	<i>0,24</i>	<i>12</i>	<i>0,14</i>	<i>2</i>		<i>220</i>	<i>220</i>	<i>50</i>	<i>2,4</i>	
	Обед															
	Младшие классы															
50	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,01	3,42	0	1,4		20	22,8	11,4	0,8	
156	Суп - лапша домашняя (на мясном бульоне)	200	2,04	4,5	11,12	89	0,03	0,3	0,01	2		7,2	24	4	0,32	
343	Рыба тушеная в томате с овощами (70/30)	100	9,5	5,14	4,5	102,14	0,06	3,36	0,007	3		25	145	28	0,6	
426	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	0,15	20,85	0,045	0,15		16,5	78	30	1,2	
507	Компот из свежих плодов или ягод (из яблочек) витамин (вит. С)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	54,3	0	0,2		22	16	14	1,1	
110	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04	0	0	0		8,75	39,5	11,75	0,525	
108	Хлеб пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	40	3	0,4	18	87,6	0,14	0	0	0,44		8	26	5,6	1,2	
	Итого	775	20,59	21,14	91,56	633,39	0,45	82,23	0,062	7,19		107,45	351,3	104,75	5,745	
	<i>норма по санПиН (30%)</i>	<i>700</i>	<i>23,1</i>	<i>23,7</i>	<i>100,5</i>	<i>705</i>	<i>0,36</i>	<i>18</i>	<i>0,21</i>	<i>3</i>		<i>330</i>	<i>330</i>	<i>75</i>	<i>3,6</i>	
	Всего (завтрак+обед)	1275	40,89	43,84	168,46	1224,29	0,62	98,58	0,12	10,50		236,35	673,62	188,15	9,51	
	<i>норма по санПиН (50%)</i>	<i>1200</i>	<i>38,5</i>	<i>39,5</i>	<i>167,5</i>	<i>1175</i>	<i>0,6</i>	<i>30</i>	<i>0,35</i>	<i>5</i>		<i>550</i>	<i>550</i>	<i>125</i>	<i>6</i>	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (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		
	Завтрак																
	Младшие классы																
100	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0		34,4	0	0,07	0,023	0,05	90	59	5	0,09		
4кл/453	Котлеты из мяса говядины (п/ф) с томатным соусом (60/30)	90	11	8	10		160	0,05	0,15	0,02	0	33,44	114,06	22,04	0		
291	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,7	29,04		144,9	0,06	0,01	0	0,8	5,7	36	8,1	0,8		
301*	Чай с молоком и сахаром	200	1	2	12		70	0,02	0,65	0,01	0	60,3	45	7	0,08		
108	Хлеб пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	50	2,28	0,2	14,76		70,8	0,1	0	0	0,45	6,9	26,1	9,9	0,75		
	Итого	500	22,44	13,51	65,8		480,1	0,23	0,88	0,053	1,3	196,34	280,16	52,04	1,72		
	<i>норма по санПиН (20%)</i>	<i>500</i>	<i>15,4</i>	<i>15,8</i>	<i>67</i>		<i>470</i>	<i>0,24</i>	<i>12</i>	<i>0,14</i>	<i>2</i>	<i>220</i>	<i>220</i>	<i>50</i>	<i>2,4</i>		
	Обед																
	Младшие классы																
60	Салат из свеклы с яблоком	60	0,72	3,24	7		59,4	0,01	3,6	0	1,4	18,6	20	11	0,96		
144	Суп каргофельный с бобовыми	200	2	3,4	12,1		86,5	0,2	7	0,03	0,2	15,2	52,6	20,47	0,74		
3кл/453	Биточки(котлеты) рыбные (п/ф) с томатным соусом (60/30)	90	9	4	9		108	0,05	0,3	0	0	26,6	121,66	17,48	0,46		
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	8	37		253,05	0,2	0	0,04	0,6	14,25	202,65	135,3	4,54		
503	Кисель плодово-ягодный витаминиз. (вит.С)	200	0	0	12		128	0	16,2	0	0	0,32	0	0	0,03		
108	Хлеб пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	65	2	0	12		59	0,04	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5		
	Итого	765	22,32	18,64	89,1		693,95	0,5	27,1	0,07	2,2	80,72	418,66	192,5	7,23		
	<i>норма по санПиН (30%)</i>	<i>700</i>	<i>23,1</i>	<i>23,7</i>	<i>100,5</i>		<i>705</i>	<i>0,36</i>	<i>18</i>	<i>0,21</i>	<i>3</i>	<i>330</i>	<i>330</i>	<i>75</i>	<i>3,6</i>		
	Всего (завтрак+обед)	1265	44,76	32,15	154,9		1174,05	0,73	27,98	0,123	3,5	277,06	698,82	244,54	8,95		
	<i>норма по санПиН (50%)</i>	<i>1200</i>	<i>38,5</i>	<i>39,5</i>	<i>167,5</i>		<i>1175</i>	<i>0,6</i>	<i>30</i>	<i>0,35</i>	<i>5</i>	<i>550</i>	<i>550</i>	<i>125</i>	<i>6</i>		

2 НЕДЕЛЯ Вторник. 7 день.

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак															
	Младшие классы															
264	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом (180/5)	185	6,93	33,8	225	0,13	1,24	0,05	0,74	126	187	36	2			
553	Шанежка с картофелем	75	7,75	41,5	267,5	0,12	5	0,06	0,9	56,25	104	22,5	1,1			
302*	Чай с лимоном и сахаром	200	0	15	62	0	2,8	0	0	3,25	1,54	0,84	0,09			
110	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	50	3,6	21,5	104,5	0,08	0	0	0	17,5	79	23,5	1,05			
	Итого	510	18,45	111,8	659	0,33	9,04	0,11	1,64	203	371,54	82,84	4,24			
	<i>норма по санПиН (20%)</i>	<i>500</i>	<i>15,4</i>	<i>67</i>	<i>470</i>	<i>0,24</i>	<i>12</i>	<i>0,14</i>	<i>2</i>	<i>220</i>	<i>220</i>	<i>50</i>	<i>2,4</i>			
	Обед															
	Младшие классы															
7	Салат из моркови	60	1	5	80	0,03	2,64	0	0	14,31	29,16	20,06	0,38			
131	Свекольник со сметаной (на мясном бульоне) (200/5)	205	1,8	9,86	79,54	0,05	7,52	0,031	0,2	31	57	25,42	1,25			
370	Плов из отварной говядины (30/150)	180	9	4	108	0,05	0,3	0	0	26,6	121,66	17,48	0,46			
512	Компот из плодов или ягод сушеных (из изюма) витаминиз. (вит. С)	200	0,3	20,1	81	0	50,8	0	0	10	6	3	0,6			
110	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	25	1,8	10,75	52,25	0,04	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,525			
108	Хлеб пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	40	3	18	87,6	0,14	0	0	0,44	8	26	5,6	1,2			
	Итого	710	16,9	72,71	488,39	0,31	61,26	0,031	0,64	98,66	279,32	83,31	4,415			
	<i>норма по санПиН (30%)</i>	<i>700</i>	<i>23,1</i>	<i>100,5</i>	<i>705</i>	<i>0,36</i>	<i>18</i>	<i>0,21</i>	<i>3</i>	<i>330</i>	<i>330</i>	<i>75</i>	<i>3,6</i>			
	Всего (завтрак+обед)	1220	32,3	139,71	958,39	0,55	73,26	0,171	2,64	318,66	499,32	133,31	6,815			
	<i>норма по санПиН (50%)</i>	<i>1200</i>	<i>38,5</i>	<i>167,5</i>	<i>1175</i>	<i>0,6</i>	<i>30</i>	<i>0,35</i>	<i>5</i>	<i>550</i>	<i>550</i>	<i>125</i>	<i>6</i>			

2 НЕДЕЛЯ Среда. 8 день.

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б Ж У					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Завтрак																		
	Младшие классы																		
231****	Горошек консервированный отварной	20	0,63	0,66	1,4	15,58	0,06	5,2	0	0	5,2	12,4	4,2	0,14					
1кп/442	Котлеты из птицы (п/ф) с соусом сметанным (60/30)	90	9,5	9,6	6,61	147,74	0,06	0,52	0,05	0,36	35,02	71,4	12,6	0,73					
312***	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	0,03	0	43,14	98,22	33,03	1,2					
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8					
108	Хлеб пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	50	2,28	0,2	14,76	70,8	0,1	0	0	0,45	6,9	26,1	9,9	0,75					
	Итого	510	19,01	19,76	69,77	531,12	0,43	33,13	0,1	0,81	214,26	318,12	86,73	3,62					
	норма по санПиН (20%)	500	15,4	15,8	67	470	0,24	12	0,14	2	220	220	50	2,4					
	Обед																		
	Младшие классы																		
2	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78	0	0	17,74	17,46	10,85	0,53					
156	Суп-лапша домашняя(на мясном бульоне)	200	16	10	12	200	0,09	1,77	0,01	0	22,35	175,47	27,27	2,83					
125*	Рагу из мяса (25/150)	175	15,31	19,34	15,31	301,87	0,08	2,3	0,06	2,8	20,2	158,76	38,65	2,75					
	Сок фруктовый	200	0	0	16	69	0,01	5	0	0	9,08	12,43	4,59	0,74					
110	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,525					
108	Хлеб пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	40	3	0,4	18	87,6	0,14	0	0	0,44	8	26	5,6	1,2					
	Итого	700	37,11	35,99	78,06	794,72	0,38	21,85	0,07	3,24	86,12	429,62	98,71	8,575					
	норма по санПиН (30%)	700	23,1	23,7	100,5	705	0,36	18	0,21	3	330	330	75	3,6					
	Всего (завтрак+обед)	1210	56,12	55,75	147,83	1325,84	0,81	54,98	0,17	4,05	300,38	747,74	185,44	12,195					
	норма по санПиН (50%)	1200	38,5	39,5	167,5	1175	0,6	30	0,35	5	550	550	125	6					

2 НЕДЕЛЯ Четверг. 9 день.

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергет. 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																
	Младшие классы																
100	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0		34,4	0	0,07	0,023	0,05	90	59	5	0,09		
301	Омлет натуральный с маслом (140/5)	145	12,5	19,41	3,35		236,5	0,09	0,45	0,3	0,7	118,2	223,1	17,85	2,23		
302*	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	15		62	0	2,8	0	0	3,25	1,54	0,84	0,09		
108	Хлеб пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	50	2,28	0,2	14,76		70,8	0,1	0	0	0,45	6,9	26,1	9,9	0,75		
112	Фрукт	120	1	0,3	12		61,2	0,03	29,8	0	0	26,2	17	11	5		
	Итого	525	18,34	22,52	45,11		464,9	0,22	33,12	0,323	1,2	244,55	326,74	44,59	8,16		
	норма по санПиН (20%)	500	15,4	15,8	67		470	0,24	12	0,14	2	220	220	50	2,4		
	Обед																
	Младшие классы																
4	Салат из белокоч. капусты с морковью	60	1	6	6		82	0,02	16,7	0	2,7	26,4	19,5	10,2	0,36		
134	Рассольник Ленинградский со сметаной (на мясном бульоне) (200/5)	205	2	4,2	13		97	0,07	6,14	0	2	12,4	50,4	21	0,74		
159*	Говядина тушеная с овощами в соусе (30/140)	170	22	24,2	5,5		328	0,08	1,6	0,06	0,8	23	238	37	3,3		
512	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги) витаминиз. (вит. С)	200	0,3	0	20,1		81	0	50,8	0	0	10	6	3	0,6		
110	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	25	1,8	0,25	10,75		52,25	0,04	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,525		
108	Хлеб пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	40	3	0,4	18		87,6	0,14	0	0	0,44	8	26	5,6	1,2		
	Итого	700	30,1	35,05	73,35		727,85	0,35	75,24	0,06	5,94	88,55	379,4	88,55	6,725		
	норма по санПиН (30%)	700	23,1	23,7	100,5		705	0,36	18	0,21	3	330	330	75	3,6		
	Завтрак+обед	1225	48,44	57,57	118,46		1192,75	0,57	108,36	0,383	7,14	333,1	706,14	133,14	14,885		
	норма по санПиН (50%)	1200	38,5	39,5	167,5		1175	0,6	30	0,35	5	550	550	125	6		

2 НЕДЕЛЯ Пятница. 10 день.

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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	
	Завтрак														
	Младшие классы														
114****	Каша рисовая молочная жидкая с маслом (180/5)	185	4,61	6	29,35	189,12	0,06	1,4	0,05	0,2	129,06	136,62	28,44	0,4	
300*	Булочка Домашняя	60	5	8	36	237	0,08	0,15	0,04	0	17,76	55,68	9,02	0,63	
110	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,08	0	0	0	17,5	79	23,5	1,05	
	Йогурт детский питьевой	100	3	3	5	60	0	0	0,11	0	0	0	0	0	
	Итого	595	16,31	17,5	100,95	625,62	0,22	1,55	0,2	0,2	164,58	271,3	60,96	2,11	
	<i>норма по санПиН (20%)</i>	<i>500</i>	<i>15,4</i>	<i>15,8</i>	<i>67</i>	<i>470</i>	<i>0,24</i>	<i>12</i>	<i>0,14</i>	<i>2</i>	<i>220</i>	<i>220</i>	<i>50</i>	<i>2,4</i>	
	Обед														
	Младшие классы														
50	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,01	3,42	0	1,4	20	22,8	11,4	0,8	
87***	Щи из свежей капусты со сметаной (200/5)	205	1,4	3,94	6,7	37,8	0,06	25,56	0,07	0	31,72	41,72	18,84	0,67	
343	Рыба тушеная в томате с овощами (70/30)	100	9,5	5,14	4,5	102,14	0,06	3,36	0,007	3	25	145	28	0,6	
426	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	0,15	20,85	0,045	0,15	16,5	78	30	1,2	
507	Компот из свежих плодов или ягод (из яблок) витамин (вит. С)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	54,3	0	0,2	22	16	14	1,1	
110	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,525	
108	Хлеб пшеничный с витаминами и железом (для детского питания)	40	3	0,4	18	87,6	0,14	0	0	0,44	8	26	5,6	1,2	
	Итого	780	19,95	20,58	87,14	582,19	0,48	107,49	0,122	5,19	131,97	369,02	119,59	6,095	
	<i>норма по санПиН (30%)</i>	<i>700</i>	<i>23,1</i>	<i>23,7</i>	<i>100,5</i>	<i>705</i>	<i>0,36</i>	<i>18</i>	<i>0,21</i>	<i>3</i>	<i>330</i>	<i>330</i>	<i>75</i>	<i>3,6</i>	
	Всего (завтрак+обед)	1375	36,26	38,08	188,09	1207,81	0,7	109,04	0,322	5,39	296,55	640,32	180,55	8,205	
	<i>норма по санПиН (50%)</i>	<i>1200</i>	<i>38,5</i>	<i>39,5</i>	<i>167,5</i>	<i>1175</i>	<i>0,6</i>	<i>30</i>	<i>0,35</i>	<i>5</i>	<i>550</i>	<i>550</i>	<i>125</i>	<i>6</i>	

Примечание:

Содержание белков, жиров, углеводов и калорийности в меню за 10 дней:	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак (за 10 дней фактического меню)	5295	203,57	184,51	758,73	5524,78	2,79	138,45	1,51	14,83	2127,95	3211,49	643,70	40,33
Завтрак (за 1 день фактического меню)	529,5	20,357	18,451	75,873	552,478	0,279	13,845	0,151	1,483	212,795	321,149	64,37	4,033
норма по санПиН (20%)	500	15,4	15,8	67	470	0,24	12	0,14	2	220	220	50	2,4
Обед (за 10 дней фактического меню)	7345	245,03	257,14	844,97	6858,67	4,04	641,57	0,595	47,76	1100,36	3551,58	1063,7	64,5
Обед (за 1 день фактического меню)	734,5	24,503	25,714	84,497	685,867	0,404	64,157	0,06	4,776	110,036	355,158	106,37	6,45
норма по санПиН (30%)	700	23,1	23,7	100,5	705	0,36	18	0,21	3	330	330	75	3,6
Завтрак+обед (за 10 дней фактического меню)	12640	445,55	442,27	1558,9	12194,45	6,74	782,98	2,137	62,95	3245,31	6611,53	1674,6	102,99
Завтрак+обед (за 1 день фактического меню)	1264	44,555	44,227	155,89	1219,445	0,674	78,298	0,214	6,295	324,531	661,153	167,46	10,299
норма по санПиН (50%)	1200	38,5	39,5	167,5	1175	0,6	30	0,35	5	550	550	125	6

1. Меню разработано на период двух недель для возрастной группы детей с 7 - 11 лет.

2. Указанные в меню номера рецептов соответствуют следующим сборникам:

2.1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. г.Пермь 2013г.

2.2. *Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. г. Уфа 2018г.

2.3. ** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. г.Уфа 2009г.

2.4. ***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.г. Москва 2007г.

2.5. ****Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. г.Пермь 2008г.

2.6. КП - технологические карты разработаны на основании актов контрольных проработок.
3. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо и кулинарных их дел в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом её пищевой ценности (Приложение №11 СанПиН2.3/2.4.3590-20)

4. Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используются пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами.

5. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей, при приготовлении блюд и кулинарных изделий используется соль поваренная пищевая йодированная.