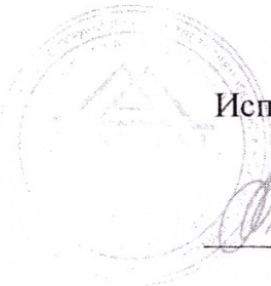


СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ


_____ *Н.И. Минамудина*
_____ 2021 учебный год

УТВЕРЖДАЮ:
Исполнительный директор
ООО "Магнат"


_____ *Р.Р. Хисамов*
_____ 2021 учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ И СТАРШЕ
ВЕСНА-ЛЕТО СЕЗОН (3 ВАРИАНТ)

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

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Учащиеся 7-11 лет**
Диета:

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000022	Макаронные изделия отварные	150	5,12	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74
0000082	Котлеты рублен.из кур.филе(п/ф)	60	7,2	8,2	6,12	162	0,05	0,24			13,12	90,72		1,07
0000024	Соус томатный	30	0,3	1,1	2,6	16	0,01	0,82			1,71			0,12
0000004	Доп.гарнир из зел.горош.с луком	30	0,28	3,63	2,58	39	0,01	0,43			3,72	8,69	2,74	0,12
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 пшеничный с витаминами для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
Всего Завтрак			14,76	15,96	70,3	482	0,17	1,78			193,62	340,66	16,12	2,26
Обед														
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	230	1,23	13,49	22,23	244	0,08	0,03			14,54		22,08	0,84
0000101	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,9	3,7	30,9	201	0,15	8,48			89,93		58,6	1,56
0000078	Биточки мясные с соусом томатным	60/30	11,6	4,5	0,91	73					3,76			
0000074	чай с лимоном и сахаром	180	0,18	0,09	15,48	61	0,01	1,44			5,43			0,72
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами 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
Всего Обед			23,08	23,71	96,19	738	0,29	9,96			200,32	150	80,68	5,24
Всего в день			37,84	39,67	166,49	1220	0,46	11,75			393,95	490,66	96,8	7,5

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	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		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	0,6
0000031	Сыр порционный	12	5,04	3,84	9,6	65	0,02	0,13			109,82			0,05
0000035	Чай с сахаром	200	0,18	0,02	11,3	39		20	0,1		0,13		0,01	0,01
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
0000107	Фрукты свеж.яблоки	110	0,44	0,44	10,78	52	0,02	11			15,49	12,1	2,53	2,1
	Всего Завтрак	502	14,81	15,1	69,68	456	0,17	31,55	0,1		310,76	391,91	30,34	2,78
	Обед													
0000014	Икра морковная	60	1,62	1,6	18	56	0,02	1,38			16,56	26,38	22,8	0,44
0000080	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	2,8	9,8	81	0,03	6,69			24,78		17,09	0,81
0000034	Сметана для заправки	10	0,28	2	1,32	22								
0000009	Жаркое по-домашнему(говядина)	150	13,5	15,9	13,5	261	0,12	6,27			18,02	185,85	36,9	2,86
0000036	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	32,5	125	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами 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
	Всего Обед	700	22,97	24,28	101,79	704	0,23	14,86			174,72	362,23	95,06	6,84
	Всего в		37,78	39,38	171,47	1160	0,39	46,41	0,1		485,48	754,14	125,4	9,61

№ рец.	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		10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000037	Винегрет овощной	70	0,88	1,58	5,08	33	0,02	3,62			16,26		11,31	0,47
0000064	Пюре гороховое	150	3,1	1,8	28,2	138	0,45				78,15			4,65
0000039	Мясо тушенное с овощами	35/15	11,1	12,1	6,12	179	0,06	1,26			21,11			2295,06
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
	Всего Завтрак в	500	15,93	16,1	67,29	493	0,56	4,9			205,65	135	11,32	2300,21
	Обед													
0000111	Салат студенческий	60	0,9	2,7	6,6	54	0,02	8,22			22,86	15,09	11,73	0,57
0000034	Сметана для заправки	10	0,28	2	1,32	22								
0000042	Суп картофельный с гренками	200/20	4,27	6,13	22,4	164	0,09	4,85			54,91		25,92	0,97
0000043	Каша гречневая с куриным филе	180	10,56	10,08	41,52	269	0,22				15,48	297,67	146,21	5,02
0000044	Чай с лимоном и сахаром	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами 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
	Всего Обед	700	22,98	22,93	101,7	729	0,42	13,77			180,43	462,76	184,16	48,35
	Всего в день		38,9	39,03	168,99	1222	0,98	18,67			386,07	597,76	195,47	2348,57

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				1-ая неделя/Четверг Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
0000046	Картофель тушеный из курицы	160	8,64	11,52	17,92	150	0,29	26,43							
0000047	Какао с молоком	200	2,4	0,3	18	73	0,02	0,39			51,71	155,2	78,94	3,07	
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03			81,09	101,09	14,68	0,37	
0000050	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			120	180		0,03	
Всего Завтрак		500	16,14	15,82	69,92	465	0,38	27,27			158		18,3	0,14	
Обед															
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	127	0,04	9,59			410,8	436,29	111,92	3,61	
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11					25,95		15,23	0,56	
0000022	Макаронные изделия отварные	155	5,47	0,67	24,53	140	0,07								
0000073	Гуляш из отварного мяса	30/60	9,8	15,4	26,8	205	0,07	1,98			33,33	113,33	7,8	0,79	
0000058	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,2	20,2	83	0,01	60			21,98	134,69	35,64	3,53	
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			8,32		2,22	0,43	
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				60	90		0,01	
Всего Обед		705	22,54	23,6	120,33	725	0,24	71,58			26,67	60		2,1	
Всего в день			38,68	39,42	190,25	1190	0,61	98,85			176,25	398,02	60,89	7,42	

№ рец.	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		10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000045	Салат "Мазайка"	40	1	2	23	51	0,01	2,69			9,95		9,46	0,33
0000007	Плов из курицы	150	13,2	13,9	9,4	220	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
0000049	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05
Всего Завтрак		520	15,57	16,62	70,3	460	0,13	28,71	0,1		123,32	389,99	37,1	1,69
Обед														
0000052	Суп крестьянский с крупой и сметаной (пшено)	200/10	1,73	4,53	10	88	0,04	6,4			18,67		13,75	0,51
0000054	Картофельное пюре	160	3,2	4,93	21,47	145	0,12	11,12			38	222,88	30,4	1,11
0000053	Котлеты рыбные с соусом томатным	60/40	12,8	11,1	12,42	202	0,16	41,94			41,94	135,11	26,23	0,95
0000109	Чай с сахаром	200	1,2	0,17	27,2	80	0,01	38			6,03			0,8
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами 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
Всего Обед		700	24,1	22,67	97,76	674	0,38	97,47			191,31	507,99	70,38	5,48
Всего в день			39,67	39,29	168,06	1134	0,51	126,18	0,1		314,63	897,98	107,48	7,17

№ рец.	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		10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000057	Каша молочная пшеничная жидкая	200/5	10	12	18,33	213	0,08	0,23			100,18		16,8	16,8
0000040	Кофейный напиток	200	2,8	2,20	14,8	87					105,86		12,18	0,11
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03			120	180		0,03
Всего Завтрак		500	15,8	16,12	70,23	492	0,18	0,87			319,83	180	16,81	16,93
	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
0000115	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,74	4,54	10	88	0,04	6,4			18,66		13,74	0,5
0000059	Жаркое по-домашнему из мясо кур	200	16,2	13,2	11	220	0,16	8,36			24,03		49,2	3,81
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			50	150	0,23	0,2	3	2,48	24	55	18	67
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами 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
Всего Обед		710	23,86	24,02	102,47	680	0,5	16,1	3	2,48	174	243,33	92,15	74,15
Всего в день			39,66	40,14	172,7	1172	0,67	16,97	3	2,48	493,84	423,33	108,96	91,07

2-ая неделя/Вторник

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8		10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000022	Каша рисовая рассыпчатая	200/5	5,12	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74
0000040	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	40	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
0000004	Доп.гарнир из зел.горош.с луком	30	0,28	3,63	2,58	39	0,01	0,43			3,72	8,69	2,74	0,12
0000083	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	50/50	9,8	11,6	16,1	140	0,11	1,44			16,05		21,7	0,52
Всего в Завтрак		550	16,06	16,48	69,58	454	0,21	1,89			141,15	249,94	31,76	1,4
Обед														
0000092	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	Макароны отварные	155	10,77	15,1	35,6	250	0,06	0,28		1,48	23,76	187,66	26,1	630,99
0000006	Биточки мясные п/ф	60	7,80	10,8	8,3	163	0,04	0,05			20,85		15,8	0,74
0000007	Соус томатный	30	0,30	1,4	1,9	22	0,01	0,59			1,50		2,1	0,09
0000044	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами 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
Всего в Обед		800	20,02	23,45	99,45	717	2,16	9,97		1,48	133,32	388,99	48,2	673,55
Всего в день			36,08	39,93	169,03	1171	2,37	11,87		1,48	274,48	638,93	79,96	674,95

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8		10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000087	Каша геркулесовая молочная жидкая	185	2,23	7,32	13,56	97	0,02	0,44			88,87			0,06
0000002	Запеканка из творога	70	10,67	7,14	11,97	144	0,04	0,11			126,27		18,64	0,43
0000120	Сгущенка порционная	10	0,68	0,75	5,1	30		0,04			27,9			
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03			120	180		0,03
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
	Всего Завтрак	500	14,68	16,03	64,53	450	0,1	0,62			363,16	180	18,65	0,53
	Обед													
0000060	Свекла отварная	60	0,9		4,35	21	0,02	1,22			20,31	22,8	12,08	0,77
0000055	Суп картофельный с горохом	250	7,90	4,30	31,50	199	0,22	4,66			32,23		39,84	2,30
0000007	Плов из курицы	150	13,2	13,9	9,4	220	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28
0000036	Чай с лимоном и сахаром	200	1	0,05	32,5	125	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01
	Всего Обед	700	22,24	22,94	98,93	693	0,17	13,25			180,75	427,79	75,49	5,41
	Всего в день		36,92	38,97	163,45	1142	0,27	13,87			543,91	607,79	94,14	5,95

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	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		10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000008	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	180	8,9	11,02	27,68	179	0,14				10,32		97,47	3,34
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 пшеничный с витаминами для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
0000050	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14
Всего Завтрак		510	15,85	16,92	66,68	455	0,23	0,96			364,18	291,6	127,95	3,61
	Обед													
0000086	Уха с крупой(рис)	200	4,67	1,07	11,07	73	0,07	3,91			12,77	50,85	16,12	0,61
0000054	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04
0000075	Котлеты из птиц п/ф в томатном соусе	60/30	8,76	15,1	17,2	198	0,05	0,95			27,54		13,25	1,03
0000076	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,16	17,2	85	0,01	31			6,03			0,8
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8
Всего Обед		700	23,75	23,39	97,15	681	0,3	46,3			177,53	429,8	57,87	6,29
Всего в день			39,6	40,31	163,83	1136	0,53	47,26			541,71	721,4	185,82	9,9

