

Согласовано:

Директор

МОБУ ООШ с.Средние Карамалы

Л.Г.Тинякова



Утверждаю:

Директор

ООО "ПТФ" "Байкал-сервис"

Е.Т.Шафигуллина



**МОБУ ООШ с. Средние Карамалы
муниципального района Ермекеевский район Республики Башкортостан**

**Основное (организованное) двухнедельное меню
для организации питания обучающихся 7-11 лет, 12 лет и старше,
из многодетных и малоимущих семей, учащихся с ОВЗ.**

Весенне-летний период



Утверждаю:
Директор
ООО "ПТФ "Байкал-сервис"
Г.Т.Шафигуллина



Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет на весенне-летний период

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
445,37	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62
302,00	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21	134,68	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,2	2,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 675			18,04	17,15	76,5	523,56	0,36	5,69	77,67	3,2	60,95	254,87	103,41	7,75
Обед														
66,62	Суп-лапша (вермишель)	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,44	5,31	0,43
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21	0,11	3,97	247,98	3,23	22,42	182,75	42,29	1,51
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 710			24,38	22,74	117,69	771,56	0,75	25,57	447,98	6,75	48,76	265,69	67,20	4,09
Итого за день			42,42	39,89	194,19	1295,12	1,11	31,26	525,65	9,95	109,71	520,56	170,61	11,84



Согласовано:
Директор
МОБУ СОШ с. Средние Баранчалог

мп



Утверждаю:
Директор
ООО "ПТФ" Байкал-сервис"
Г.Т. Шафигуллина

мп

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 2)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
125/1	Голень цыпленка в сметанно-томатном соусе	100/30	25,3	21,9	1,8	305	0,05	1,17			21,07		21,77	2			
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	188,92	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88			
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75			
Итого за Завтрак			суммарная масса порции: 515			33,58	26,52	65,57	614,2	0,24	3,97	22,64	1,3	45,76	68,22	35,47	3,7
Обед																	
58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107	0,1	9,64	3		15,1	78,69	27,13	1,01			
506,26	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/30	8,66	12,1	8,33	177,1	0,07	3,66	47,64	2,79	30,82	103,73	16,67	1,53			
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69	0,04		37,35	0,29	11,71	81,24	26,58	0,59			
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75			
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9			
Итого за Обед			суммарная масса порции: 750			20,09	21,83	128,61	786,39	0,43	13,30	87,99	4,04	72,93	322,16	87,18	4,84
Итого за день						53,67	48,35	194,18	1400,59	0,67	17,27	110,63	5,34	118,69	390,38	122,65	8,54



Согласовано:
Директор
МОБУ СОШ № 7
Т.Т. Шинякова



Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 3)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
тк 66,64	Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(филе)	250/20	11,37	12,52	15,68	221,02	0,07	1,8	200	2,26	14,56		12,47	1,15
1,5	Бутерброд с сыром	30\10	5,03	2,96	16,5	113	0,11	0,07	23,8	0,49	106	79,5	9,7	0,82
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак суммарная масса порции:640			19,2	16,18	81,98	554,02	0,61	31,97	228,8	3,4	142,56	110	35,37	4,92
Обед														
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73	0,05	24,02	167,27	1,54	33,58	38,47	16,71	0,61
80,55	Рыба, тушенная с овощами(филе минтая)	45/45	9,15	7,03	2,50	148,13	0,08	1,99	401,53	3,12	32,68	147,92	39,13	0,66
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	143,0	4,82
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед суммарная масса порции: 735			26,27	18,67	101,07	713,72	0,74	26,01	592,73	6,56	104,58	478,66	221,22	8,32
Итого за день			45,47	34,85	183,05	1267,74	1,35	57,98	821,53	9,96	247,14	588,66	256,59	13,24



Согласовано:
Директор
МОБУ СОШ с. Редные Карашаны

мп

Редные Карашаны
И.И. Шиняков



Утверждаю:
Директор
ООО "ПТФ "Байкал-сервис"

мп

Г.Т. Шафигуллина

Рацион: ШК 7-11 лет

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 4)

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
516/1	Маринад овощной без томата	60	0,67	5,32	5,92	74,25	0,02	1,32	800	2,4	14,32	27,74	16,96	0,36
131,81	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	18,5	41,42	365,67	0,12	4,4	275,53	3,58	24,9	203,05	46,98	1,67
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 500	20,77	24,22	79,04	582,92	0,43	15,72	1075,5	6,58	47,22	256,79	69,54	3,03
Обед														
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	14,56	17,12	13,54	267,29	0,13	24,87	604,68	3,32	40,43	185,61	44,39	2,79
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед		суммарная масса порции: 750	29,11	27,82	106,4	792,42	0,73	48	870,08	9,09	135,03	388,8	121,74	9,31
Итого за день			49,88	52,04	185,44	1375,34	1,16	63,72	1945,6	15,67	182,25	645,59	191,28	12,34



Согласовано:
Директор
МОБУ СОШ с.
Средняя

Средняя Карачаны
А.Т. Пинянова

МП



Утверждаю:
Директор
ООО "ПТФ "Байкал-сервис"
Г.Т. Шафигуллина

МП

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 5)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
470,47	Каша пшенная молочная	180/10	7,76	11,5	38,61	289,8	0,22	1,12	65,36	0,24	121,68	185,61	49,64	1,36
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
1,1	Бутерброд с маслом	30\5	2,44	3,93	16,57	111,05	0,1		22,5	0,5	7,2	21	4,2	0,76
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак ШК		суммарная масса порции: 525	13,84	18,72	92,6	591,45	0,35	1,72	87,86	0,74	248,48	206,61	67,84	2,28
Обед														
56,64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,55	4,47	8,02	75,64	0,04	15,9	174,15	1,56	33,58	41,79	19,27	0,9
233,23	Филе грудки, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	208,02	0,11	4,32	108,9	0,97	21,91	5,61	23,7	1,54
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед		суммарная масса порции: 710	32,06	27,38	88,52	680,44	0,46	23,02	305,69	4,34	88,88	154,62	69,27	5,04
Итого за день			45,9	46,1	181,12	1271,89	0,81	24,74	393,55	5,08	337,36	361,23	137,11	7,32



Согласовано:
Директор
МОБУ СОШ с.
Караманов
И.Т. Тимьянова



Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 6)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,84	11,81	31,01	266,64	0,08	0,11	80,7	0,82	163,3	131,11	15,41	0,85
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
38,89	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	108	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 510			12,58	12,7	74,96	520,92	0,26	14,91	86,84	1,67	193,6	171,85	32,65	4,56
Обед														
129,19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,64	15,59	114,33	0,2	9,32	209,52	1,59	29,42	69,78	28,7	1,66
125/1	Голень цыпленка в сметанно-томатном соусе	100/30	25,3	21,9	1,8	305	0,05	1,17			21,07		21,77	2
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69	0,04		37,35	0,29	11,71	81,24	26,58	0,59
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Итого за Обед суммарная масса порции: 710			36,38	32,54	91,74	805,67	0,40	14,49	248,87	2,41	75,05	174,92	84,85	5,93
Итого за день			48,96	45,24	166,70	1326,59	0,66	29,40	335,71	4,08	268,65	346,77	117,50	10,49



Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 7)



Рацион: ШК 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
233,23	Филе грудки, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	208,02	0,11	4,32	108,9	0,97	21,91	5,61	23,7	1,54
302,00	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21	134,68	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,2	2,55
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 505			29,84	23,54	87,63	615,30	0,49	4,32	132,15	2,28	48,85	177,36	115,68	5,80
Обед														
66,63	Суп-лапша (вермишель)	200	2,22	4,23	12,49	120,9	0,04	1,2	160	1,8	6,11	9,12	4,25	0,38
445,38	Котлеты мясные с молочным соусом	60/30	10,14	12,87	8,62	167,87	0,08	0,27	11,2	2	41,93	110,08	15,49	1,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 705			22,98	22,01	111,99	738,27	0,73	21,57	193,7	5,6	78,33	224,88	45,2	4,44
Итого за день			52,82	45,55	199,62	1353,57	1,22	25,89	325,85	7,88	127,18	402,24	160,88	10,24



Согласовано:
Директор
МОБУ СОШ с

МП

*Средние Карамалог
М. Минянова*

Утверждаю:
Директор
ООО "ПТФ" Байкал-сервис
Т. Шафигуллина

МП



Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 8)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
тк 129,16	Суп картофельный с горохом и гречками,с мясом птицы (филе)	250/20/20	17,07	12,1	37,16	299,9	0,38	11,96	261,9	2,46	50,09	108,03	47,52	3,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
86,04	Печенье	50	4	5,5	32,7	196,5								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Итого за Завтрак суммарная масса порции:570			23,47	17,9	96,34	614,3	0,48	11,96	261,9	2,91	56,39	127,53	51,72	4,33
Обед														
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	140,7	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77
80,55	Рыба, тушенная с овощами(филе минтая)	45/45	9,15	7,03	2,50	148,13	0,08	1,99	401,53	3,12	32,68	147,92	39,13	0,66
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	0,2	31,15	39,22	0,22	63,86	116,71	40,14	1,53
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед суммарная масса порции: 810			21,59	19,63	98,68	740,2	0,65	65,98	653,99	6,56	164,82	394,55	123,73	5,26
Итого за день			45,06	37,53	195,02	1354,5	1,13	77,94	915,89	9,47	221,21	522,08	175,45	9,59



Согласовано:
Директор
МОБУ СОШ с.

МП

Сидние Караманог
И.Т. Шиянова



Утверждаю:
Директор
ООО "ПТФ "Байкал-сервис"
С.Т. Шафигуллина

МП

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 9)

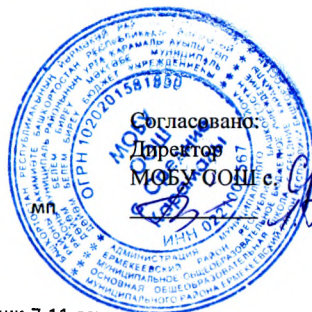
Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
48/1	Икра свекольная	60	1,05	4,27	5,2	55,6	0,015	2,01	1	1,5	17,75	21,48	12,24	0,72
445,37	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 535			19,3	20,8	86,0	601,7	0,3	7,7	73,7	5,1	75,2	200,7	44,7	4,9
Обед														
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	109,56	0,09	21,34	216,8	1,94	34,48	57,64	22,7	0,83
12,2	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	45/45	12,85	14,74	4,87	202,68	0,07	1,51			43,7		15,89	0,93
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	143,0	4,82
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 775			29,69	27,19	103,17	777,48	0,73	25,65	240,87	3,68	116,40	338,45	200,61	8,55
Итого за день			48,99	48,02	189,18	1379,21	1,03	33,35	314,54	8,75	191,60	539,13	245,34	13,45



Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 10)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47	0,06	0,96	61,32	0,23	97,17	119,73	27,21	0,46
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35	0,1	0,67	335,78	1,91	315,8	365,76	29,91	2,86
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 510			13,63	16,22	68,45	477,47	0,48	12,23	397,1	2,74	539,97	511,49	76,72	4,42
Обед														
516/1	Маринад овощной без томата	60	0,67	5,32	5,92	74,25	0,02	1,32	800	2,4	14,32	27,74	16,96	0,36
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75	0,07	15,48	176,1	1,6	46,98	65,66	28,85	1,47
524,05	Плов из отварной говядины	150	11,98	14,17	29,28	292,47	0,07	1,35	300	3,06	15,12	159,47	36,09	1,85
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед суммарная масса порции: 700			21,30	25,22	100,32	711,37	0,46	18,15	1276,10	8,34	96,32	330,87	104,30	5,91
Итого за день			34,93	41,44	168,77	1188,84	0,94	30,38	1673,20	11,08	636,29	842,36	181,02	10,33
Итого за период			468,10	439,01	1857,27	13213,39	10,08	391,93	7362,16	87,26	2440,08	5159,00	1758,43	107,38
Итого за период			46,81	43,901	185,727	1321,339	1,0075	39,193	736,22	8,726	244,008	515,9	175,843	10,738



Согласовано:
Директор
МОБУ СОШ с.
м.п.

Ольга Караманова
Татьяна

м.п.

Утверждаю:
Директор
ООО "ИТФ "Байкал-сервис"
Е.Т.Шафигуллина



Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше на весенне-летний период

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
445,36	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65
175,12	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,71	5,11	26	171,65	0,19		23,25	0,41	13,51	135,60	90,2	3,05
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 715			19,08	17,51	81,31	564,08	0,39	6,19	92,67	3,33	63,68	278,69	119,27	8,28
Обед														
66,62	Суп-лапша (вермишель)	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,44	5,31	0,43
131,81	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	18,5	41,42	365,67	0,12	4,4	275,53	3,58	24,9	203,05	46,98	1,67
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 810			24,87	24,79	120,63	773,02	0,72	36,00	480,53	7,00	63,24	283,99	78,09	5,95
Итого за день			43,95	42,30	201,94	1337,10	1,11	42,19	573,20	10,33	126,92	562,68	197,36	14,23



Согласовано:

Директор

мп

МОБУ СОШ с. Среда

Средние Караманы
Г. И. Шинякова

мп

Утверждаю:

Директор

ООО "НТФ" Байкал-сервис

Г.Т. Шафигуллина



Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 2)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
125/1	Голень цыпленка в сметанно-томатном соусе	100/30	25,3	21,9	1,8	305	0,05	1,17			21,07		21,77	2
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 550			34,73	26,65	72,97	671,27	0,26	3,97	22,64	1,46	48,49	77,35	37,2	3,88
Обед														
58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107	0,1	9,64	3		15,1	78,69	27,13	1,01
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,08	4,16	62,64	2,85	31,69	105,2	17,51	1,57
613,01	Рис припущенный	200	5,3	8,35	54,53	314,16	0,06		47,25	0,4	16,13	113,4	37,21	0,82
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 810			21,70	23,75	144,70	874,40	0,46	13,80	112,89	4,21	78,22	355,79	98,65	5,11
Итого за день			56,43	50,4	217,67	1545,67	0,72	17,77	135,53	5,67	126,71	433,14	135,85	8,99



Согласовано:

Директор

МОБУ СОШ с.

мп

Ирина Карамалова
Татьяна Минянова

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 3)

Утверждаю:

Директор

ООО "ПТФ" Байкал-сервис

мп

Т.Т. Шафигуллина



Рацион: ШК 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
тк 66,65	Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(филе)	250/30	15,67	16,14	15,71	240,3	0,07	1,8	207	2,34	15,09	11,4	12,47	1,19
1,5	Бутерброд с сыром	30\10	5,03	2,96	16,5	113	0,11	0,07	23,8	0,49	106	79,5	9,7	0,82
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 650			23,5	19,8	82,01	573,3	0,61	31,97	235,8	3,48	143,09	121,4	35,37	4,96
Обед														
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	140,7	0,05	24,04	172,62	1,55	37,98	41,52	17,16	0,62
80,62	Рыба, тушенная с овощами(филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	159,99	0,08	30,04	446,15	3,46	45,28	164,48	43,48	0,73
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,85	7,18	49,00	303,55	0,37		23,93	0,62	22,10	214,27	143,0	4,82
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед суммарная масса порции: 825			29,46	21,46	110,66	836,14	0,80	54,08	642,70	6,91	125,26	498,27	226,02	8,40
Итого за день			52,96	41,26	192,67	1409,44	1,41	86,05	878,50	10,39	268,35	619,67	261,39	13,36



Согласовано:

Директор

МОБУ СОШ с. Средние Карачановы

мп

Средние Карачановы
И.Т. Шафигуллина



Утверждаю:

Директор

ООО "ПТФ "Байкал-сервис"

мп

И.Т. Шафигуллина

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 4)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 1

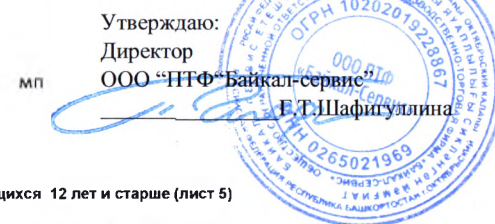
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
516/3	Маринад овощной без томата	100	1,11	8,86	9,86	123,75	0,04	2,2	1334	4	23,86	46,22	28,4	0,6
131,81	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	18,5	41,42	365,67	0,12	4,4	275,53	3,58	24,9	203,05	46,98	1,67
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 560			22,81	27,96	91,28	672,42	0,53	16,6	1609,5	8,54	63,46	307,77	92,18	3,92
Обед														
25,27	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99	0,02	12,47	2,49	3,78	49,82	53,79	27,65	1,77
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	8,47	4,87	97	226,11	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88
118,1	Рагу овощное с отварным мясом	200	16,21	19,13	15,14	298,56	0,15	27,72	672,42	3,73	45,23	206,62	49,44	3,11
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 830			31,51	33,18	172,3	874,31	0,76	55,84	938,81	11,01	159,77	431,34	137,85	10,34
Итого за день			54,32	61,14	263,58	1546,73	1,29	72,44	2548,3	19,55	223,23	739,11	230,03	14,26



Согласовано:
Директор
МОБУ ООШ с. Средине

Средние Караманов
Т. Пинянова



Утверждаю:
Директор
ООО "НТФ Байкал-сервис"
Е.Т.Шафигулина

Рацион: ШК 12 лет и старше

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 5)

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
470,48	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	200/10	8,62	12,8	42,9	322	0,24	1,12	72,62	0,26	135,2	205,23	55,15	1,51
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
1,1	Бутерброд с маслом	30\10	2,48	7,55	16,63	144,1	0,1		45	0,55	8,4	22,5	4,2	0,77
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак ШК суммарная масса порции: 550			14,74	23,64	96,95	656,7	0,37	1,72	117,62	0,81	263,2	227,73	73,35	2,44
Обед														
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	250/10	2,03	5,67	10,18	100,62	0,06	19,89	221,7	1,96	45,28	54,52	24,42	1,13
233,24	Филе грудки, припущенное в томатном соусе	50/50	22,03	19,98	3,25	232,95	0,12	4,8	121	1,07	24,34	172,41	26,3	1,71
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 810			35,89	30,70	98,40	765,84	0,51	27,49	365,34	5,00	105,74	343,28	78,75	5,62
Итого за день			50,63	54,34	195,35	1422,54	0,88	29,21	482,96	5,81	368,94	571,01	152,1	8,06



МП

Согласовано:
Директор
МОБУ СОШ с.Среднее Карамалы
МиндуроваУтверждаю:
ДиректорООО ПТФ Байкал-сервис
Г.Т.Шафигуллина

МП



Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 6)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
211,5	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	200	11,78	15,72	41,27	354,97	0,11	0,14	107,45	1,09	217,95	174,71	20,55	1,13
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
38,89	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	108	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 550			14,72	16,51	79,72	583,25	0,25	14,94	113,59	1,79	246,25	208,95	36,39	4,59
Обед														
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08
125/1	Голень цыпленка в сметанно-томатном соусе	100/30	25,3	21,9	1,8	305	0,05	1,17			21,07		21,77	2
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89	0,05		45	0,35	14,06	97,5	31,9	0,7
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 820			40,72	35,09	117,23	946,45	0,58	16,82	308,90	3,37	93,45	247,63	109,95	7,36
Итого за день			55,44	51,60	196,95	1529,70	0,83	31,76	422,49	5,16	339,70	456,58	146,34	11,95



Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше(лист 7)
 Рацион: ШК 12 лет и старше
 День: вторник
 Неделя: 2
 Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
233,24	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	22,03	19,98	3,25	232,95	0,12	4,8	121	1,07	24,34	172,41	26,3	1,71
175,12	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,71	5,11	26	171,65	0,19		23,25	0,41	13,51	135,60	90,2	3,05
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	78	0,14			0,6	8	26	5,6	1
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 555	33,78	25,88	97,73	677,20	0,57	4,80	144,25	2,59	55,15	373,01	134,70	6,72
Обед														
66,62	Суп-лапша (вермишель)	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,44	5,31	0,43
445,39	Котлеты мясные с молочным соусом	60/40	13,52	17,16	11,5	223,8	0,08	0,27	11,2	2	41,93	110,08	15,49	1,53
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед		суммарная масса порции: 800	28,06	27,49	125,39	830,14	0,76	21,87	233,7	6,22	82,59	236,33	47,99	4,67
Итого за день			61,84	53,37	223,12	1507,34	1,33	26,67	377,95	8,81	137,74	609,34	182,69	11,39



Согласовано:
Директор
МОБУ СОШ с. Средине Карамалы

мп

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 8)

День: среда

Неделя: 2

Утверждаю:

Директор

мп

ООО "ПТФ" Байкал-сервис

Г.Т.Шафигуллина



Рацион: ШК 12 лет и старше

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
129,17	Суп картофельный с горохом и гречкой, с мясом птицы (Филе)	250/20/30	21,37	15,71	37,19	315,61	0,39	12,11	261,9	2,46	53,59	108,03	47,52	3,58
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
86,04	Печенье	50	4	5,5	32,7	196,5								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 580	27,77	21,51	96,37	630,01	0,49	12,11	261,9	2,91	59,89	127,53	51,72	4,36
Обед														
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	140,7	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77
80,62	Рыба, тушеная с овощами (Филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	159,99	0,08	30,04	446,15	3,46	45,28	164,48	43,48	0,73
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	196,9	0,22	34,61	43,58	0,24	71,42	129,72	44,63	1,7
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед		суммарная масса порции: 840	23,06	21,06	101,3	771,77	0,67	97,49	702,97	6,92	184,98	424,12	132,57	5,5
Итого за день			50,83	42,57	197,67	1401,78	1,16	109,6	964,87	9,83	244,87	551,65	184,29	9,86



Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 1

Татьяна Кураманов
Татьяна

Утверждаю:
Директор
ООО «ПТФ «Байкал-сервис»

м.п.



Т.Т. Шафигуллина

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 9)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
48/3	Икра свекольная	100	1,4	5,7	7,5	62,2	0,02	2,68	1	1,5	23,7	21,48	16,33	0,96
445,36	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 620	20,9	22,5	96,2	647,4	0,3	8,9	88,7	5,3	84,7	211,3	51,4	5,4
Обед														
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	109,56	0,09	21,34	216,8	1,94	34,48	57,64	22,7	0,83
12,21	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	50/50	14,09	16,39	5,37	224,61	0,08	1,69			47,91		17,65	1,09
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,85	7,18	49,00	303,55	0,37		23,93	0,62	22,10	214,27	143,0	4,82
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед		суммарная масса порции: 805	31,94	29,94	106,34	824,00	0,76	25,83	240,87	3,53	122,29	331,95	200,97	8,46
Итого за день			52,84	52,44	202,58	1471,37	1,08	34,70	329,54	8,83	207,03	543,23	252,36	13,81



Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 10)

Рецепты: 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
430,37	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/10	6	11,6	43	302	0,07	1,28	71,74	0,28	128,7	159	36,28	0,62
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35	0,1	0,67	335,78	1,91	315,8	365,76	29,91	2,86
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 550	14,23	17,76	73,7	516	0,45	12,55	407,52	2,64	569,5	544,26	84,39	4,33
Обед														
516/3	Маринад овощной без томата	100	1,11	8,86	9,86	123,75	0,04	2,2	1334	4	23,86	46,22	28,4	0,6
67,04	Свекольник со сметаной	250/10	2,74	5,79	18,31	136,81	0,09	19,36	217,59	1,99	56,53	80,55	35,85	1,83
524,08	Плов из отварной говядины	200	15,97	18,9	39,04	389,96	0,09	1,8	400	4,08	19,92	212,62	48,11	2,47
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед		суммарная масса порции: 820	24,62	34,15	107,49	834,42	0,44	23,36	1951,59	11,03	115,31	397,89	129,16	6,58
Итого за день			38,85	51,91	181,19	1350,42	0,89	35,91	2359,11	13,67	684,81	942,15	213,55	10,91
Итого за период			518,09	501,33	2072,72	14522,09	10,70	486,30	9072,49	98,05	2728,30	6028,56	1955,96	116,82
Итого за период			51,809	50,133	207,272	1452,209	1,07	48,63	907,25	9,805	272,83	602,856	195,596	11,682