

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ



Е. И. Минибаянова

2020-2021 учебный год



УТВЕРЖДАЮ:
Исполнительный директор
ООО "Магнат"

Р. Р. Хисамов

Р.Р. Хисамов

2020-2021 учебный год

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

Сезон: **Весна-лето**Категория: **Учащиеся с 12 лет и старше**

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	180	6,60	4,70	39	230	0,07				31,25	106,25	7,31	0,92
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	Подлив овощной	30	0,3	1,1	2,6	16	0,01	0,82			1,71			0,12
0000004	Доп.гарнир из зел.горош.с луком	40	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	40	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
Всего в За		550	16,23	20,03	86,7	580	0,18	1,78			193,62	340,66	16,12	2,45
	Обед													
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,80	2,70	17,90	109	0,08	6,60			14,78		22,08	0,85
0000101	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	200	4,9	4,7	50,2	268	0,15	11,30			89,93		80,6	1,62
0000078	Котлеты мясные (п/ф)	60	7,8	10,8	8,30	163	0	0			20,85		16	1
	Соус томатный	30	0,2	0,9	1,20	14	0	0			1,02		1	0
0000074	Чай с лимоном и сахаром	200	0,18	0,09	15,48	61	0,01	1,44			5,43			0,72
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	30	0,8	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
Всего в Об		800	21,30	21,32	125,75	810	0,34	19,44			248,68	195	119,91	6,11
Всего в день			41,13	34,15	203,86	1286	0,48	21,14			424,19	535,66	118,8	7,8

Учащиеся с 12 лет и старше

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"	180/5	8,4	10,2	30	209	0,10	0,5			112,38	244,81	32,7	0,7
0000031	Сыр порционный	15	6,30	4,80	12,0	81	0,02	0,16			137,27			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	40	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
	В Завтрак	550	16,07	16,1	81,58	489	0,17	31,65	0,1		355,27	391,91	35,26	2,89
	Обед													
0000014	Икра морковная	80	1,62	3,6	18	80	0,03	1,38			16,56	26,38	22,8	0,44
0000080	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	5,0	11,6	97	0,04	7,94			28,94		20,97	0,95
0000034	Сметана для заправки	10	0,28	2	1,32	22								
0000009	Жаркое по-домашнему(говядина)	200	19,3	19,9	18,9	334	0,16	8,77			23,88	185,85	48,4	3,59
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	30	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
	В Обед	800	29,07	32,48	108,99	817	0,29	18,60			184,74	362,23	110,39	7,70
	В день		45,14	48,58	190,57	1306	0,46	50,25	0,1		540,01	754,14	145,7	10,59

1-ая неделя/Среда

Учащиеся с 12 лет и старше

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000037	Винегрет овощной	80	1,00	1,90	5,70	44	0,03	4,14			18,59		12,93	0,54
0000064	Пюре гороховое	180	17,7	5,6	41,6	292	0,61				98,97			5,83
0000039	Мясо тушенное с овощами	35/15	11,1	12,1	6,12	179	0,06	1,26			21,11			295,00
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	550	1,00	0,8	24	144	0,04	0,03			120	120		0,03
	Обед													
0000111	Салат студенческий	80	1,3	3,6	8,9	54	0,02	11,10			30,86		15,74	0,77
0000034	Сметана для заправки	10	0,28	2	1,32	22								
0000042	Суп картофельный с гречками	250	5,30	7,40	28,0	202	0,12	6,06			68,37		32,40	1,21
0000043	Каша гречневая с куриным филе	200	11,20	7,00	46,20	296	0,18				12,90	297,67	121,84	4,18
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	30	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
	В Обед с	800	25,05	22,02	114,3	794	0,42	17,85			199,31	447,67	170,28	47,95
	В день		56,0	42,42	201,62	1488	1,16	23,25			458,11	567,67	183,22	349,35

1-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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000046	Картофель тушеный с куриным филе	210	8,64	13,50	32,80	274	0,29	17,77			34,22	155,2	51,31	1,98
0000047	Какао с молоком	200	2,4	0,3	18	73	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03			120	180		0,03
0000050	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14
В Завтрак		550	16,14	17,80	84,80	589	0,38	18,61			393,3	436,29	84,29	2,52
	Обед													
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,70	5,6	8,40	91	0,05	12,00			31,82		19,09	0,70
0000034	Сметана для заправки	10	0,14	1	0,66	11								
0000022	Макаронные изделия отварные	180	5,47	0,67	24,53	140	0,07				33,33	113,33	7,8	0,79
0000073	Гуляш из отварного мяса	100	16,9	17,5	3,7	240	0,05	1,07			13,51	134,69	22,46	2,31
0000058	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	20,2	83	0,01	60			8,32		2,22	0,43
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	30	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
В Обед		800	29,88	26,9	84,16	724	0,23	73,08			173,65	398,02	51,57	6,34
В день			46,02	44,70	168,96	1313	0,61	91,69			566,95	834,31	135,86	8,86

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	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
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	180	17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,6			18,39	254,99	33,90	1,54
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	40	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
	В Завтрак	460	19,35	24,10	79,4	582	0,13	3,76	0,1		126,34	389,99	43,4	1,94
	Обед													
0000052	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250/10	2,10	5,10	12	105	0,04	8,0			23,32		17,18	0,64
0000054	Картофельное пюре	200	4,5	7,20	29,40	203	0,17	15,22			52	222,88	41,7	1,51
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
	В Обед	810	25,8	25,50	108,09	749	0,43	103,17			210,17	507,99	85,07	6,01
	В день		45,27	49,62	197,39	1366	0,56	131,93	0,1		336,64	897,98	128,47	7,96

2-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	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	7	9	35,10	250	0,16	0,53			128,82		45,0	1,2
0000040	Кофейный напиток	200	2,1	2,20	14,8	87	0	1			105,86		12,18	0,01
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
	В Завтрак	558	14,7	15,00	81,90	535	0,25	1,19			446,20	180	16,81	1,25
	Обед													
0000051	Салат из свеклы	100	1,30	8,20	6,6	105	0,01	1,86			34,61	38,33	18,65	1,20
0000115	Суп с гречневой крупой	250	2,60	4,54	19	112	0,08	8,4			15,49		24,01	0,9
0000059	Жаркое по-домашнему из куриного филе	200	19,3	19,9	23	429	0,16	8,77			23,88		48,4	3,59
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	30	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
	В Обед	810	28,37	34,57	125,57	955	0,5	19,2	3	2,48	185	243,33	109,01	74,81
	В день		44,17	50,69	195,8	1447	0,68	20,07	3	2,48	504,83	423,33	125,82	91,74

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000022	Каша рисовая рассыпчатая	40	4,90	4,70	50	268	0,10	11			73,74		80,60	1,62
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	100	18,9	9,2	3,8	173	0,15	1,92			21,40		28,9	0,69
В Завтрак		410	24,93	18,15	84,48	623	0,29	2,37			188,99	143,69	112,28	2,5
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	205	7,33	5,2	43,8	255	0,01	0,00		0,00	12,57		10,1	1,02
0000006	Биточки мясные с соусом томатным	60/30	11,60	4,5	0,9	73					3,76			0,72
0000044	Компотиз 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	30	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
В Обед		740	20,02	23,45	99,45	717	2,16	9,97		1,48	133,32	388,99	48,2	673,55
В день			36,08	39,93	169,03	1171	2,37	11,87		1,48	274,48	638,93	79,96	674,95

3-ая неделя /среда

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000087	Каша геркулесовая молочная жидкая	205	2,23	7,32	13,56	97	0,02	0,44			88,87			0,06
0000002	Запеканка из творога	120	21,90	15,80	27,60	341	0,06	0,43			216,46		31,96	0,75
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
	В Завтрак	550	25,91	24,69	80,16	647	0,1	0,94			453,36	180	31,97	0,85
	Обед													
0000060	Свекла отварная	80	0,9		4,35	21	0,02	1,22			20,31	22,8	12,08	0,77
0000055	Суп картофельный с горохом	250	1,69	5,60	24,69	146	0,05	12,00			31,82		19,09	0,70
0000007	Плов из курицы	200	25,5	32,4	44,7	577	0,09	0,6			20,43	254,99	37,67	1,71
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	30	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01
	В Обед	790	34,26	40,02	132,91	1028	0,22	14,33			187,92	427,79	87,11	5,90
	В день		60,45	66,71	214,39	1697	0,32	15,27			641,28	607,79	119,08	6,75

№ 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
			4	5	6		8		10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000008	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	210	11,2	7,00	46,20	296	0,18				12,90		21,84	4,18
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	40	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						
	В Завтрак	550	18,15	12,90	85,20	572	0,27	0,96			158		18,3	0,14
	Обед													
0000086	Уха с крупой(рис)	250/30	8,90	2,20	13,80	112	0,10	4,94			18,64	50,85	23,98	0,84
0000054	Картофельное пюре	200	4	5,90	24,00	166	0,17	15,22			52,21	208,95	41,7	1,04
0000075	Фрикадельки из кур 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 сухофруктов	200	0,6	0,16	17,2	85	0,01	31			6,03			0,8
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	30	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8
	В Обед	800	28,69	25,80	103,76	749	0,4	52,1			199,98	429,8	78,89	6,52
	В день		46,8	38,70	188,96	1321	0,67	53,06			566,74	721,4	131,21	11,0

