

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ
с.Макарово

Г.Р.Хисматуллина

Утверждаю
ИП Юлгутлина Ш.Х.



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-4 класс

ИШЕМБАЙСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

**1 день: понедельник
(Неделя первая)**

Сезон: осенне-зимний

категория обучающиеся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецеп
			Б	Ж	У		
День 1	Каша рисовая молочная	200	5,73	7,73	39,73	253	ДО4ЕС19
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Масло сливочное порционно	8	0,64	0,64	5,6	62	ДО5МП18
	Хлеб пшенично -ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак: 57,43 руб	438	9,75	9,29	67,71	419	
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,9	1,8	4,1	36	ТК№5
	Рассольник ленинградский	200	1,73	10,67	25,33	244	ДО7ДГ19
	Тефтели из говядины	60/20	9,36	12,96	9,96	196	ТК № 11
	Гороховое пюре	150	14,6	5,1	33,1	240	ТК № 170
	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 64,23 руб	640	32,49	32,18	117,56	926	
	Всего за день:	1078	42,24	41,47	185,27	1345	

2 день: вторник (Неделя первая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецеп
			Б	Ж	У		
День 2	Котлеты куриные, соус	60/25	12,08	6,18	10,15	145	МО7КБКК
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,25	33,38	196	ДО7ЕЯ19
	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	ШО7ТЭШК
	Хлеб пшенично -ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак: 57,43 руб	465	22,73	16,33	74,01	485	
Обед	Огурец свежий или маринованный	40	0,32	0,04	0,76	7	

	Суп картофельный с лапшей домашней	200	27	9,33	38,67	244	ДО7ДМ19
	Плов из птицы	150	14,2	18,4	23,7	320	ДО7КЛ19
	Кисель	200	4	0	25	80	ТК№77
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 64,23 руб	640	51,22	29,32	109,7	772	
	Всего за день:	1105	73,95	45,65	183,71	1257	

**3 день: Среда
(Неделя первая)**

Сезон: осенне-зимний

категория обучающиеся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетич ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		
День 2	Каша гречневая с кур.грудкой	120/30	18,25	5	23	295	ДО7ИС20
завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшенично -ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Фрукт (яблоко)	75	0,3	0,3	7,35	35	ДО7ФРУКТ
	Всего за завтрак: 57,43 руб	430	21,93	6,22	52,73	434	

Обед	Свекла отварная	40	0,6	0	2,9	14	ДО7АД19
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,73	10,67	28	225	ДО7АА19
	Фрикадельки из птицы	50/4	7,3	9	4,3	127	ДО7ТК129
	Рожки отварные	150	5,37	4,25	33,38	196	ДО7ЕЯ19
	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 64,23 руб	674	20,9	25,57	113,65	772	
	Всего за день:	1112	42,83	31,79	166,38	1206	

**4 день: Четверг (Неделя
первая)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетич ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		

День 4	Плов из птицы	25/125	17,04	22,08	28,44	384	ДО7КЛ19
Завтрак	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	ШО7ТЭШК
	Хлеб пшенично -ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Йогурт	100	3	3	5	120	155.02
	Всего за завтрак: 57,43 руб	480	25,72	28,28	56,12	642	

Обед	Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	ТК №19
	Борщ из св. капусты с картофелем	200	1,33	12	38,53	252	ДО7ДИ19
	Гуляш из говядины	25/25	7,05	7,1	1,6	99,5	ТК№97
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	3,6	31,7	180	ТК 176
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 64,23 руб	690	19,18	26,07	109,1	727,5	
	Всего за день:	1170	44,9	54,35	165,22	1369,5	

5 день: Пятница
(Неделя первая)

Сезон: осенне-зимний

категория обучающиеся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетич ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		
День 5	Тефтели из говядины	60/20	9,36	12,96	9,96	196	ТК № 11
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,25	33,38	196	ДО7ЕЯ19
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшенично -ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак: 57,43 руб	460	18,11	18,13	65,72	496	

Обед	Огурец маринованный	40	0,6	00	2,8	46	ТК№45
	Суп картофельный с клецками	200	1,33	33,33	37,33	265	ДО7ДН19
	Биточки рыбные	60/25	9,72	6,84	8,28	134	ДО7БИ19
	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	ДО7ЕВ19

	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 64,23 руб	725	20,55	50,05	113,61	791	
	Всего за день:	1185	38,66	68,18	179,33	1287	

1 день: Понедельник (Неделя вторая)

Сезон: осенне-зимний

категория обучающиеся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ реп
			Б	Ж	У		
День 1	Сыр порционно	10	3	1	1,6	40,8	ДО4МА19
Завтрак	Каша "Дружба"	200	6,27	8,13	33,47	232	ДО7ВО19
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшенично -ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Фрукт (яблоко)	75	0,3	0,3	7,35	35	ДО7ФРУКТ
	Всего за завтрак: 57,43 руб	515	12,95	10,35	64,8	411,8	

Обед	Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	ТК №19
	Суп картоф. с пшенной крупой	200	1,73	10,67	25,33	244	ДО7ДГ19
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,72	4,32	27,68	179	Д12ЕСМИ
	Котлеты куриные, соус	60/25	12,08	6,18	10,15	145	МО7КБКК
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 64,23 руб	725	26,73	24,54	100,43	764	
	Всего за день:	1240	39,68	34,89	165,23	1175,8	

2 день: Вторник (Неделя вторая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ реп
			Б	Ж	У		

День 2	Птица тушеная с овощами	30/150	17,46	11,61	18,27	253,8	TK№143
Завтрак	Масло сливочное порционно	8	0,64	0,64	5,6	62	ДО5МП18
	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	ШО7ТЭШК
	Хлеб пшенично -ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак: 57,43 руб	418	23,38	18,15	54,35	459,8	

Обед	Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	42	TK № 24
	Суп рыбный	200	6,32	16	22,01	167	ДО7СПЕР
	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,25	33,38	196	ДО7ЕЯ19
	Тефтели из говядины	60/20	9,36	12,96	9,96	196	TK № 11
	Кисель	200	4	0	25	80	TK№77
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 64,23 руб	720	31,25	37,66	115,12	802	
	Всего за день:	1138	54,63	55,81	169,47	1261,8	

3 день: Среда (Неделя вторая)

Сезон: осенне-зимний

категория обучающиеся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		
День 3	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	6,8	45,4	288	TK№83
Завтрак	Гуляш из говядины	25/25	7,05	7,1	1,6	99,5	TK №97
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	TK№304
	Хлеб пшенично -ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак: 57,43 руб	430	23,63	17,6	74,38	550,5	
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,9	1,8	4,1	36	TK№5
	Рассольник ленинградский	200	1,73	10,67	25,13	244	ДО7ДГ19
	Фрикадельки из птицы в томат.соусе	60/25	8,76	10,29	5,14	148	ДО7КБКК

	Гороховое пюре	150	14,6	5,1	33,1	240	ТК № 170
	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 64,23 руб	725	31,89	29,51	112,54	878	
	Всего за день:	1155	55,52	47,11	186,92	1428,5	

4 день: Четверг (Неделя вторая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		
День 4	Завтрак						
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	150	7,3	11,8	24,5	236	ТК № 217
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	37	ТК№302
	Масло сливочное порционно	8	0,64	0,64	5,6	62	ДО5МП18
	Хлеб ржано - пшеничный витаминный	30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Йогурт	100	3	3	5	120	155.02
	Всего за завтрак: 57,43 руб	488	14,32	16,34	56,88	524	

	Свекла отварная	40	0,6	0	2,9	14	ДО7АД19
	Щи из св. капусты с картофелем	200	1,47	9,33	37,33	244	ДО7ДА19
	Плов из птицы	25/125	14,2	18,4	23,7	320	ДО7КЛ19
	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный витаминный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 64,23 руб	640	22,17	29,38	109	788	
	Всего за день:	1128	36,49	45,72	165,88	1312	

5 день: Пятница (Неделя вторая)

Сезон: осенне-зимний

категория обучающиеся 7-11 лет

Прием	Выход	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№
-------	-------	------------------	-------------------------	---

Лица	Наименование блюда
День 5	Биточки рыбные, соус
Завтрак	Картофельное пюре
	Чай с сахаром
	Хлеб пшенично -ржаной
	Всего за завтрак: 57,43 руб

Обед	Огурец свежий/соленый (термообработка)	
	Суп картофельный с бобовыми	
	Котлета мясная, соус	
	Рожки отварные	
	Напиток из плодов	
	Хлеб пшенично -ржаной	
	Всего за обед: 64,23 руб	
	Всего за день:	

в гр.	Б	Ж	У	ценность ккал	рец
60/25	9,72	6,84	8,28	134	ДО7БИ19
150	3	4,63	20,13	136	ДО7ЕВ19
200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
465	16,1	12,39	50,79	374	
40	0,32	0,04	0,76	7	
200	6,2	4,1	25,5	169	ДО7ДЛ19
60/25	11	8	10	160	ДО7КЛ19
150	5,37	4,25	33,38	196	ДО7ЕЯ19
200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
725	28,79	18,04	114,71	742	
1190	44,89	30,43	165,5	1116	