

АМИНОВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

Руководитель



УТВЕРЖДАЮ

Аминаева О Ю

[Signature]

СОГЛАСОВАНО

[Signature]
с. Буздыкина

[Signature]

[Signature]

ПРИМЕРНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ
(2-х недельное)



Сезон: **весенний**
Категория: **1-4кл завтрак**

1-ая неделя/Понедельник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экс)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
114	Завтрак	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73	0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087			
			100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10		278	16	9	11	2,2					
			макаронные изделия с тертым сыром	170	8,96	11,85	29,47	293	88 379,39	0,09	0,12	0,29	79,3333	191,049	17,1236	144,046	0,9273	1,0303	2,5036	11,3333
289			Какао с молоком(2вар)	200	3,6	3,3	13,7	98	20	0,03	0,52		110,37	1	26,97	7	0,88			
Всего в Завтрак			15,39	15,85	67,61	507	88 399,39	0,18	10,7	0,29	82,8483	23,4191	73,1906	82,7667	4,3073	1,0303	2,5123	11,3333		
Всего в День			15,39	15,85	67,61	507	88 399,39	0,18	10,7	0,29	82,8483	23,4191	73,1906	82,7667	4,3073	1,0303	2,5123	11,3333		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116		
286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40			0,01			0,3	1,02	1,91	0,03				
224	Запеканка из творога(2вар)	60	7,82	5,79	9,38	180	20	0,02	0,12		85,1775	86,25	11,6175	103,357	0,2325				
	Каша молочная"Дружба"(2вар)	200	4,97	9,3	27,57	205	40 248,65	0,1	1,35		191,912	130,009	31,4439	143,775	0,5854				
Всего в Завтрак			16,13	15,52	66,45	522	40 268,65	0,16	1,56		11,1097	24,5597	70,8774	86,0031	1,2479		0,0116		
Всего в День			16,13	15,52	66,45	522	40 268,65	0,16	1,56		11,1097	24,5597	70,8774	86,0031	1,2479		0,0116		

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73	0,03	0,06			25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087				
	Яблоко шт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10			278	16	9	11	2,2						
288	Чай с лимоном и сахаром	200	0,21	0,03	9,53	39		1,15			11,17	2,8	0,75		0,06						
130	Плов из птицы(грудка)2ВАР	180	13,14	15,2	35,1	352	0,11	4,26			255,492	20,133	44,64	177,939	1,467		0,0087				
	Всего в Завтрак		16,18	15,93	69,07	508	0,17	15,47			570,177	44,933	74,487	216,659	4,027		0,0087				
	Всего в День		16,18	15,93	69,07	508	0,17	15,47			570,177	44,933	74,487	216,659	4,027		0,0087				

1-ая неделя/Четверг

№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20				
	Завтрак																				
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515		6	20,097	27,72	0,3	0,0087				
12	Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,1		8,7	34	61 800	0,15	14	0,86	125		7								
6.43	Макаронные изделия отварные(1вар)	180	4,6	7,88	38,08	246	50 625	0,07		0,15	76,5	10,4738	8,226	54,675	0,8325	1,125	0,1125				
	Соус мясной смак	90	7,56	7,61	4,4	117															
	Всего в Завтрак		14,69	15,79	65,82	470	112 425	0,25	14,06	1,01	102,015	41,4738	35,323	82,395	1,1325	1,125	0,1212				
	Всего в день		14,69	15,79	65,82	470	112 425	0,25	14,06	1,01	102,015	41,4738	35,323	82,395	1,1325	1,125	0,1212				

1-ая неделя/Пятница

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087			
286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40			0,01			0,3	1,02	1,91	0,03					
139	Картофель тушеный	170	4,33	7,34	27,66	212		0,15	13,73			26,4427	39,6486		1,53					
	Биточки из мяса ц/б(ф) с соусом	60/40	8,5	8,5	12	163			0,31		14,1673	2,9216	1,3746	2,1054	0,0606	0,0001		0,0011		
	Всего в Завтрак		15,36	16,17	64,28	487		0,18	14,11		39,6823	35,6643	62,1402	31,7354	1,9206	0,0001	0,0087	0,0011		
	Всего в День		15,36	16,17	64,28	487		0,18	14,11		39,6823	35,6643	62,1402	31,7354	1,9206	0,0001	0,0087	0,0011		

2-ая неделя/Понедельник

№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20				

114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73	0,03	0,06	25,515	6	20,097	27,72	0,3	0,0087	
288	Чай с лимоном и сахаром	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	278	16	9	11	2,2		
175,11	каша гречневая вязкая	200	0,21	0,03	9,53	39	1,15	0,13	11,17	2,8	0,75	109,757	0,06		
		150	6,39	6,58	21,29	207	0,15	0,13	136,875	12,0375	72,929	109,757	2,4738	0,9375	2,1
	Всего в Завтрак		15,23	16,61	70,26	526	0,23	11,88	0,13503,765	51,4575	107,671	63,1674	5,2328	0,9375	2,1087
	Всего в день		15,23	16,61	70,26	526	0,23	11,88	0,13503,765	51,4575	107,671	63,1674	5,2328	0,9375	2,1087

2-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
224	Запеканка из творога со стущенкой	60	7,82	5,79	9,38	121	22,5	0,02	0,12		85,1775	86,25	11,6175	103,357	0,2325						
286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40		0,01	0,01			0,3	1,02	1,91	0,03						
121	Каша молочная Артек жидкая с/с 2ВАР	200	7,8	5,37	43,9	273	39 024,39	0,16	1,27		233,804	134	37,0732	196,975	1,961						
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	0,13	4,67	6	68		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116				
	Всего в Завтрак		15,86	15,85	69,26	502	39 046,89	0,22	1,48		53,0024	228,55	76,5067	39,2031	2,6235		0,0116				
	Всего в день		15,86	15,85	69,26	502	39 046,89	0,22	1,48		53,0024	228,55	76,5067	39,2031	2,6235		0,0116				

2-ая неделя/Среда

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	4,05	0,5	24,4	121		0,05	0,1		42,525	10	33,495	46,2	0,5		0,0145			
288	Чай с лимоном и сахаром	200	0,21	0,03	9,53	39			1,15		11,17	2,8	0,75		0,06					
7,6	Картофельное пюре	160	3,64	7,27	27,64	164	30 720	0,17	11,09		820,864	37,9947	30,5067		1,28					
	Чахохбили из кур	90	8,1	7,83	7,77	204	27	0,06	1,08		167,834	19,4304	17,7393	115,740	1,211	0,001		0,0099		
	Всего в Завтрак		16	15,63	69,33	528	30 747	0,29	13,42		42,3933	70,2251	82,491	61,9405	3,051	0,001	0,0145	0,0099		
	Всего в день		16	15,63	69,33	528	30 747	0,29	13,42		42,3933	70,2251	82,491	61,9405	3,051	0,001	0,0145	0,0099		

2-ая неделя/Четверг

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
14	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087				
66	Чай с сахаром(Звар)	200	0,1	0,02	9,9	35						0,13			0,01						

№ п/п	60	0,96	2,7	4,36	46		0,02	3,21		103,030	3	156,422	20,0313	1,77847	0,7203	0,0951	0,0008	0,0193
Всего в Завтрак		16,01	16,27	67,75	551		42	0,11	3,88	0,02	16,8437	76,9676	50,1524	03,3778	1,4493	0,0951	0,0095	0,0193
Всего в день		16,01	16,27	67,75	551		42	0,11	3,88	0,02	16,8437	76,9676	50,1524	03,3778	1,4493	0,0951	0,0095	0,0193

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116				
7.7а	Капуста белокочанная тушеная	60	1,48	2,08	3,88	40	4	0,05	33,51		154,149	37,7538	13,2923	26,4923	0,5077						
286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40			0,01		2	0,3	1,02	1,91	0,03						
130	Плов из птицы(грудка)2ВАР	200	11,6	14,8	36	353	24 000	0,12	4,73		283,88	22,37	49,6	197,71	1,63						
Всего в Завтрак			16,42	17,31	69,38	530	24 004	0,21	38,33		72,0492	68,4238	90,7083	63,0723	2,5677						
Всего в День			16,42	17,31	69,38	530	24 004	0,21	38,33		72,0492	68,4238	90,7083	63,0723	2,5677		0,0116				
Итого			157,26	160,93	679,21	5 131	399 443,26	2	124,89		1,44	393,886	65,6739	23,5476	30,3204	27,5596	3,1891	4,8185	19,8012		
Среднее за период			15,73	16,09	67,92	513	39 944,33	0,2	12,49		0,14	39,3886	36,5674	72,3548	263,032	2,756	0,3189	0,4818	1,9801		

2-ая неделя/Пятница