

АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

Руководитель



УТВЕРЖДАЮ

Аминаева О Ю

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 1

Султанова Л.И.

ПРИМЕРНОЕ ОСНОВНОЕ (ОПОРНОЕ) МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В ВОЗРАСТЕ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(2-х недельное)

Сезон: **Весенний**
Категория: **5-11 кл ММС завтрак**

День 1

№ 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	Са	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			
ДП00249	Завтрак	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116				
ДП00258		100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2		3,0927	14			
ДП00060		210	11,07	14,64	36,4	361	109 174,55	0,11	0,15	0,36	98	236,001	21,1527	177,94	1,1455	1,2727					
ДП00157	Какао с молоком(2вар)	200	3,6	3,3	13,7	98	20	0,03	0,52			110,37	26,97		0,88						
Всего в Завтрак		550	18,31	18,74	79,42	600	109 194,55	0,21	10,75	0,36	410,02	70,3718	83,9187	225,9	4,6255	1,2727	3,1043	14			
Всего в День			18,31	18,74	79,42	600	109 194,55	0,21	10,75	0,36	410,02	70,3718	83,9187	225,9	4,6255	1,2727	3,1043	14			

День 2

День 2

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	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				
ДП00249	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					
ДП00237	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40			0,01			0,3	1,02	1,91	0,03							
ДП00068	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							
ДП00202	Каша молочная "Дружба" (2вар)	250	6,22	11,62	34,46	257	50 310,81	0,12	1,69		239,890	162,512	39,3049	179,719	0,7318							
Всего в Завтрак		550	17,38	17,84	73,34	574	50 330,81	0,18	1,9		59,0878	57,0622	78,7384	321,947	1,3943		0,0116					
Всего в День			17,38	17,84	73,34	574	50 330,81	0,18	1,9		59,0878	57,0622	78,7384	321,947	1,3943		0,0116					

№ 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	12	13	14	15	18	19	20									
	Завтрак																									
ДП00249	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									
ДП00258	Яблоко шт	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10			278	16	9	11	2,2										
ДП00056	Чай с лимоном и сахаром	200	0,21	0,03	9,53	39			1,15			11,17	2,8	0,75		0,06										
ШК00254	Плов из птицы(грудка)2ВАР	230	13,34	17,02	41,4	406		0,14	5,44			326,462	25,7255	57,04	227,366	1,8745										
Всего в Завтрак		570	17,19	17,85	80,25	586		0,21	16,67			649,652	52,5255	93,586	75,3265	4,5345	0,0116									
Всего в день			17,19	17,85	80,25	586		0,21	16,67			649,652	52,5255	93,586	75,3265	4,5345	0,0116									

День 4

День 4

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	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	16	17	18	19	20		
	Завтрак																				
ДП00249	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			
ДП00253	Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,1		8,7	34	61 800	0,15	14	0,86			125	7							
ДП00400	Макаронные изделия отварные(1вар)	210	5,37	9,19	44,43	287	59 062,5	0,08		0,17		89,25	12,2194	9,597	63,7875	0,9713	1,3125	0,1313			
ДП00282	Соус мясной смак	100	8,4	8,46	4,88	130															
Всего в Завтрак		550	17,11	18,05	77,53	548	120 862,5	0,27	14,08	1,03	123,27	45,2194	43,393	00,7475	1,3713	1,3125	0,1429				
Всего в День			17,11	18,05	77,53	548	120 862,5	0,27	14,08	1,03	123,27	45,2194	43,393	00,7475	1,3713	1,3125	0,1429				
День 5																					

День 5

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	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	16	17	18	19	20		
	Завтрак																				
ДП00249	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			
ДП00237	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40			0,01		0,3	1,02	1,91	0,03							
ШК00062	Картофель тушеный	210	5,35	9,07	34,17	262		0,18	16,96		32,6645	48,9777	1,89						0,001		
ШК00277	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			0,001		
	Всего в Завтрак	550	17,19	18	75,67	561		0,22	17,36		48,1873	43,8861	78,1683	40,9754	2,3806	0,0001	0,0116	0,001			
	Всего в День		17,19	18	75,67	561		0,22	17,36		48,1873	43,8861	78,1683	40,9754	2,3806	0,0001	0,0116	0,001			

День 6

День 6

№ 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	12	13	14	15	16	17	18	19	20			

ДП00226	Тфтели с рисом в сметанно-том.соусе(2в)	100	5,8	9,3	15	163	20	0,02	0,67	52,205	14,62	4,895	14,69	0,199		
ДП00249	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	
ДП00258	Яблоко шт	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10	278	16	9	11	2,2		
ДП00056	Чай с лимоном и сахаром	200	0,21	0,03	9,53	39			1,15	11,17	2,8	0,75		0,06		
ДП00259	каша гречневая вязкая	180	7,66	7,9	25,55	249	51 468,39	0,19		0,15	164,25	14,4451	87,5148	131,708	2,9686	1,1251
	Всего в Завтрак	620	17,31	18,03	79,4	591	51 488,39	0,28	11,9	0,15539,6455,865128,955894,3589	5,8276	1,1251	2,531610,1251			
	Всего в День		17,31	18,03	79,4	591	51 488,39	0,28	11,9	0,15539,6455,865128,955894,3589	5,8276	1,1251	2,531610,1251			

День 7

№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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																		
ДП00019	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					
ДП00237	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40			0,01		0,3	1,02	1,91	0,03					
ДП00261	Каша молочная Артек жидкая с/с 2ВАР	250	9,76	6,71	54,88	341	48 780,49	0,2	1,59	292,256	167,5	46,3415	246,219	2,4512					
ДП00232	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	550	17,81	17,19	80,24	570	48 802,99	0,26	1,8	11,4536	262,05	85,775388,447	3,1137			0,0116			
	Всего в День		17,81	17,19	80,24	570	48 802,99	0,26	1,8	11,4536	262,05	85,775388,447	3,1137			0,0116			

День 8

№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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																		
ДП00249	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			
ДП00056	Чай с лимоном и сахаром	200	0,21	0,03	9,53	39			1,15	11,17	2,8	0,75		0,06					
ШК00006	Картофельное пюре	200	4,55	9,09	34,55	205	38 400	0,22	13,86	1 026,08	47,4934	38,1334		1,6					
ДП00050	Чахобили из кур	100	9	8,7	8,63	227	30	0,07	1,2	186,482	21,5893	19,7103	128,600	1,3456	0,0011		0,011		
	Всего в Завтрак	550	17,81	18,32	77,11	592	38 430	0,34	16,31	66,2576	81,8827	92,0887	74,8006	3,5056	0,0011	0,0145	0,011		
	Всего в День		17,81	18,32	77,11	592	38 430	0,34	16,31	66,2576	81,8827	92,0887	74,8006	3,5056	0,0011	0,0145	0,011		

День 9

№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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																		
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73					25,515	6	20,097	27,72	0,3	0,0087			
ДП00252	Чай с сахаром(2вар)	200	0,1	0,02	9,9	35		0,03	0,06		0,13				0,01				

