

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ

_____ 2021 учебный год

УТВЕРЖДАЮ:
Исполнительный директор
ООО "Магнат"



_____ Р.Р. Хисамов

_____ 2021 учебный год

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ И СТАРШЕ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Осень-зима**Категория: **Учащиеся 7-11 лет**

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000022	Макаронные изделия отварные	150	5,12	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74
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	30	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 "Колосок" пшеничный с витаминами для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
Всего в Завтрак		500	14,76	15,96	70,3	482	0,17	1,78			193,62	340,66	16,12	2,26
Обед														
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	230	1,23	13,49	22,23	244	0,08	0,03			14,54		22,08	0,84
0000101	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,9	3,7	30,9	201	0,15	8,48			89,93		58,6	1,56
0000078	Печень, тушенная с овощами	90	11,6	4,5	0,91	73					3,76			
0000074	чай с лимоном и сахаром	180	0,18	0,09	15,48	61	0,01	1,44			5,43			0,72
0000065	Хлеб "Колосок" 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
Всего в Обед		700	23,08	23,71	96,19	738	0,29	9,96			200,32	150	80,68	5,24
Всего в день			37,84	39,67	166,49	1220	0,46	11,75			393,95	490,66	96,8	7,5

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"	150/4	8,4	10,2	20	192	0,09	0,4			95,32	244,81	27,8	0,6
0000031	Сыр порционный	12	5,04	3,84	9,6	65	0,02	0,13			109,82			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	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
0000107	Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	0,02	11			15,49	12,1	2,53	2,1
Всего Завтрак		502	14,81	15,1	69,68	456	0,17	31,55	0,1		310,76	391,91	30,34	2,78
	Обед													
0000014	Салат из моркови	80	1,62	1,6	18	56	0,02	1,38			16,56	26,38	22,8	0,44
0000080	Борщ с капустой и картофелем	210	1,4	2,8	9,8	81	0,03	6,69			24,78		17,09	0,81
0000034	Сметана для заправки	10	0,28	2	1,32	22								
0000009	Жаркое по-домашнему	150	13,5	15,9	13,5	261	0,12	6,27			18,02	185,85	36,9	2,86
0000036	Компот из смеси сухофруктов	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	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
Всего Обед		700	22,97	24,28	101,79	704	0,23	14,86			174,72	362,23	95,06	6,84
Всего в Котлеты рублен.из кур.филе(п/ф)			37,78	39,38	171,47	1160	0,39	46,41	0,1		485,48	754,14	125,4	9,61

№ 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		10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000037	Винегрет овощной	70	0,88	1,58	5,08	33	0,02	3,62			16,26		11,31	0,47
0000064	Пюре гороховое	150	3,1	1,8	28,2	138	0,45				78,15			4,65
0000039	Мясо тушенное с овощами	35/15	11,1	12,1	6,12	179	0,06	1,26			21,11			2295,06
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	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
	Всего Завтрак в	500	15,93	16,1	67,29	493	0,56	4,9			205,65	135	11,32	2300,21
	Обед													
0000111	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,6	54	0,02	8,22			22,86	15,09	11,73	0,57
0000034	Сметана для заправки	10	0,28	2	1,32	22								
0000042	Суп картофельный с гренками	200	4,27	6,13	22,4	164	0,09	4,85			54,91		25,92	0,97
0000043	Каша гречневая с куриным филе	180	10,56	10,08	41,52	269	0,22				15,48	297,67	146,21	5,02
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	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
	Всего Обед	700	22,98	22,93	101,7	729	0,42	13,77			180,43	462,76	184,16	48,35
	Всего в Котлеты рублен.из кур.филе(п/ф)		38,9	39,03	168,99	1222	0,98	18,67			386,07	597,76	195,47	2348,57

№ 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		10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000046	Картофель тушеный с куриным филе	160	8,64	11,52	17,92	150	0,29	26,43			51,71	155,2	78,94	3,07
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
Всего Завтрак		500	16,14	15,82	69,92	465	0,38	27,27			410,8	436,29	111,92	3,61
Обед														
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	127	0,04	9,59			25,95		15,23	0,56
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11								
0000022	Макаронные изделия отварные	160	5,47	0,67	24,53	140	0,07				33,33	113,33	7,8	0,79
0000073	Гуляш из отварного мяса	90	9,8	15,4	26,8	205	0,07	1,98			21,98	134,69	35,64	3,53
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	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
Всего Обед		705	22,54	23,6	120,33	725	0,24	71,58			176,25	398,02	60,89	7,42
Всего в день			38,68	39,42	190,25	1190	0,61	98,85			587,05	834,31	172,81	11,03

№ 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													
0000045	Десерт витаминный (морковь/яблоко/апельсин)	40	1	2	23	51	0,01	2,69			9,95		9,46	0,33
0000007	Плов из курицы	150	13,2	13,9	9,4	220	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28
0000048	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	9,9	35		25	0,1		0,13		0,01	0,01
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
0000049	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05
	Всего Завтрак	520	15,57	16,62	70,3	460	0,13	28,71	0,1		123,32	389,99	37,1	1,69
	Обед													
0000052	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,73	4,53	10	88	0,04	6,4			18,67		13,75	0,51
0000054	Картофельное пюре	160	3,2	4,93	21,47	145	0,12	11,12			38	222,88	30,4	1,11
0000053	Котлеты рыбные с соусом томатным	50/40	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
	Всего Обед	700	24,1	22,67	97,76	674	0,38	97,47			191,31	507,99	70,38	5,48
	Всего в день		39,67	39,29	168,06	1134	0,51	126,18	0,1		314,63	897,98	107,48	7,17

№ 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	Омлет натуральный	150	10	12	18,33	213	0,08	0,23			100,18		16,8	16,8
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04
0000049	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03			120	180		0,03
Всего Завтрак		500	15,8	16,12	70,23	492	0,18	0,87			319,83	180	16,81	16,93
	Обед													
0000051	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,8	63	0,02	1,13			20,64	38,33	11,21	0,72
0000115	Суп с гречневой крупой	200	1,74	4,54	10	88	0,04	6,4			18,66		13,74	0,5
0000059	Жаркое по-домашнему из куриного филе	200	16,2	13,2	11	220	0,16	8,36			24,03		49,2	3,81
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	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
Всего Обед		710	23,86	24,02	102,47	680	0,5	16,1	3	2,48	174	243,33	92,15	74,15
Всего в день			39,66	40,14	172,7	1172	0,67	16,97	3	2,48	493,84	423,33	108,96	91,07

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
2		3	4	5	6	7	8		10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Макаронные изделия отварные		150	5,12	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74
Чай с сахаром		200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания		30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
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
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами		90	9,8	11,6	16,1	140	0,11	1,44			16,05		21,7	0,52
Всего Завтрак		500	16,06	16,48	69,58	454	0,21	1,89			141,15	249,94	31,76	1,4
Обед														
Суп из овощей (В-2)		250	2	4,33	32,67	225	2	9			22,38	51,33	21,8	0,77
Сметана для заправки		10	0,28	2	1,32	22								
Каша перловая с мясом и овощами		150/40	10,77	15,1	35,6	250	0,06	0,28		1,48	23,76	187,66	26,1	630,99
Компот из свежих плодов(яблоки)		200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68
Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания		20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01
Хлеб ржаной(для детского питания)		30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
Всего Обед		700	20,02	23,45	99,45	717	2,16	9,97		1,48	133,32	388,99	48,2	673,55
Всего в день			36,08	39,93	169,03	1171	2,37	11,87		1,48	274,48	638,93	79,96	674,95

№ 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													
0000087	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	2,23	7,32	13,56	97	0,02	0,44			88,87			0,06
0000002	Запеканка из творога	70	10,67	7,14	11,97	144	0,04	0,11			126,27		18,64	0,43
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
Всего Завтрак		500	14,68	16,03	64,53	450	0,1	0,62			363,16	180	18,65	0,53
	Обед													
0000060	Свекла отварная	60	0,9		4,35	21	0,02	1,22			20,31	22,8	12,08	0,77
0000034	Сметана для заправки	10	0,28	2	1,32	22								
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	230	1,69	5,06	24,69	146	0,05	11,02			29,84		17,51	0,64
0000007	Плов из курицы	150	13,2	13,9	9,4	220	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28
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	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01
Всего Обед		700	22,24	22,94	98,93	693	0,17	13,25			180,75	427,79	75,49	5,41
Всего в день			36,92	38,97	163,45	1142	0,27	13,87			543,91	607,79	94,14	5,95

2-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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000008	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	180	8,9	11,02	27,68	179	0,14				10,32		97,47	3,34
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	30	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			158		18,3	0,14
Всего Завтрак		510	15,85	16,92	66,68	455	0,23	0,96			364,18	291,6	127,95	3,61
	Обед													
0000086	Уха с крупой(рис)	200	4,67	1,07	11,07	73	0,07	3,91			12,77	50,85	16,12	0,61
0000054	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	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	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8
Всего Обед		700	23,75	23,39	97,15	681	0,3	46,3			177,53	429,8	57,87	6,29
Всего в день			39,6	40,31	163,83	1136	0,53	47,26			541,71	721,4	185,82	9,9

№ 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		10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000063	Каша пшённая молочная жидкая	150/4	9,8	11,2	22,4	198	0,13	0,4			96,9	276,73	33,7	0,88
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04
0000107	Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	0,02	11			15,49	12,1	2,53	2,1
Всего Завтрак		500	15,29	15,46	69,08	447	0,2	11,53			294,04	423,83	36,24	3,05
	Обед													
0000033	Рассольник ленинградский	200	0,4	4	19,73	95	0,07	5,36			12,47		18,01	0,68
0000034	Сметана для заправки	10	0,28	2	1,32	22								
0000022	Макаронные изделия отварные	150	5,12	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74
0000073	Гуляш из отварного мяса	90	9,8	15,4	26,8	205	0,07	1,98			21,98	134,69	35,64	3,53
0000044	Компот из свежезамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68
0000065	Хлеб "Колосок" 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
Всего Обед		700	22,58	24,04	100,71	673	0,3	8,03			152,88	390,94	61,27	46,74
Всего в Котлеты рублен.из кур.филе(п/ф)			37,87	39,51	169,79	1120	0,5	19,56			446,91	814,77	97,51	49,79
Итого			383	395,63	###	11666	7,31	411,38	3,2	3,96	4468,03	6781,08	1264,35	3215,55
Среднее за период			38,3	39,56	170,41	1167	0,73	41,14	0,32	0,4	446,8	678,11	126,44	321,55
Минимальные нормативные значения			38	39	167	1175	1,2	60	700		1100	1100	250	12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,13	30,52	58,43									

[illegible]