

"Согласовано"

Директор МБОУ Бабаевская СОШ

Гараева Д.В.

"Утверждаю"

Директор ООО ПТФ "Меркурий"

Низамутудинов Д.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (4-х недельное) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КАЛТАСИНСКОГО РАЙОНА НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Сезон:

осень-зима

Категория:

с 12 до 18 лет (РП), ММО, СВО

№ реч.	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	
0000022	Завтрак Тфтели куриные из полуфабриката Каша гречневая рассыпчатая Соус томатный Хлеб пшеничный обогащенный Чай с сахаром	90	11,28	15,24	30,72	273		0,06	2,5			36,35	32,72		1,1				
0000075		150	7,5	5,26	35,64	220		0,25				13,95	132,02		4,52				
0000020		50	0,54	3,67	5,24	56		0,01	0,9			1,21	2,45		0,13				
0000068		60	3		21	106		0,08					8,62	12,38		0,76			
—00001		200	0,1		9,1	35						0,48	0,26		0,03				
Всего Завтрак		550	22,42	24,17	101,7	690		0,4	3,4		0,48	60,39	179,57		6,54				
Всего в		день		24,17	101,7	690		0,4	3,4		0,48	60,39	179,57		6,54				

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
								A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У	Y													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
0000013	Сосиски отварные	60	5,88	14,94	0,48	160		0,01				13,84	7,83		0,95				
-00041	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,12	6,62	32,61	211		0,11	1,04			23,8			0,75				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	60	3		21	106		0,08				8,62	12,38		0,76				
0000039	Чай с молоком	200	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26				
0000050	Печенье	30	2,22	3,3	21,21	124													
	Всего Завтрак	550	16,3	24,87	91,37	666		0,2	2,21		11,74	48,86	21,71	2,71	2,72				
	Всего в		день	24,87	91,37	666		0,2	2,21		11,74	48,86	21,71	2,71	2,72				

на 1-ая неделя/Среда

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	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7												
	Завтрак																	
ДУ0138	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,3	4,4	30,8	204		0,2	4,66									
ДУ0162	Запеканка рисовая с творогом	150/5	9,08	10,63	48,79	327	60	0,04	0,01						2,23			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04							0,59			
0000077	Кисель витаминизированный Плодово-ягодный	200			21,7	85		0,27	10						0,38			
	Всего Завтрак	655	17,88	15,03	111,79	669	60	0,55	14,67						3,2			
	Всего в		день	15,03	111,79	669	60	0,55	14,67						3,2			

на 1-ая неделя/Четверг

№ рец.	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	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20
	Завтрак																	
ДУ0161	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94			0,01	1,3		8,09		9,68	0,29			
0000005	Картофельное пюре	200	4,3	5,9	23,8	187			0,16	13,84		47,47		37,87	1,38			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	60	3		21	106			0,08			8,62		12,38	0,76			
0000004	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95		20	0,03	0,52		108,57		21,06	0,57			
	Всего Завтрак	560	19,5	13,4	63,1	482		20	0,28	15,66		172,75		80,99	3			
	Всего в день			13,4	63,1	482		20	0,28	15,66		172,75		80,99	3			

на 1-ая неделя/Пятница

№ рецеп.	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																		
ДУ0193	Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138			0,04	2,4			12,85	10,28		0,35			
0000074	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,42	3,67	33,33	194			0,07				9,22	7,31		0,73			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53			0,04				4,31	6,19		0,38			
ДУ0195	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	111													
0000071	Яблоко	100			10	47			0,03	10		278	16	9	11	2,2			
	Всего Завтрак	580	19,51	13,98	83,03	543			0,18	12,4		278	42,38	32,78	11	3,66			
	Всего в день		день	13,98	83,03	543			0,18	12,4		278	42,38	32,78	11	3,66			

на 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	D	К	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

№4 000068 --00001	Котлета говяжья из полуфабриката	90	10,72	7,12	10,98	154	0,1	14,88	18,92	23,87	0,92
	Соус томатный	50	0,54	3,67	5,24	56	0,01	0,9	1,21	2,45	0,13
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,42	3,67	33,33	194	0,07		9,22	7,31	0,73
	Хлеб пшеничный обогащенный	60	3		21	106	0,08		8,62	12,38	0,76
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35		0,48	0,26		0,03
Всего Завтрак		550	19,78	14,46	79,65	545	0,26	15,78	0,48	38,23	2,57
Всего в день						545	0,26	15,78	0,48	38,23	2,57

на 2-ая неделя/Вторник

№ рсд.	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	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18 19 20
ДУ0204 ДУ0190 0000068 ДУ0154	Завтрак															
	Салат из капусты белокачанной с огурцом	100	1,33	7,22	3,42	83		0,02	35,4			29,55	95 167	182 833	0,3667	
	Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	417		0,06	0,61			20	37,55		1,67	
	Хлеб пшеничный обогащенный	60	3		21	106		0,08				8,62	12,38		0,76	
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94		0,01	3,12			10,03	4,65		1,05	
Всего Завтрак		560	22,73	30,62	79,42	700		0,17	39,13			68,2	144,13	182,833	2,467	
Всего в день						700		0,17	39,13			68,2	144,13	182,833	2,467	

на 2-ая неделя/Среда

№ рсд.	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	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18 19 20
ДУ0181 0000072 0000039 пром	Завтрак															
	Солянка	250	7,8	16,8	12,1	248		0,01	3,01			21,79	15,15		1,09	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,8		24	120		0,1				17,4	25,2		2,16	
	Чай с молоком	200	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26	
	Шаньга наливная	75	4,7	4,3	28,2	175		0,06				9,94	6,53		0,54	
Всего Завтрак		585	17,38	21,11	80,37	608		0,17	4,18		11,74	51,73	48,38	2,71	4,05	
Всего в день						608		0,17	4,18		11,74	51,73	48,38	2,71	4,05	

на 2-ая неделя/Четверг

№ рсд.	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	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18 19 20
0000173 0000006 0000068 --00001	Завтрак															
	Котлеты куриные из полуфабриката	90	13,5	19,3	13,9	286		0,06	0,35			19,8	20,43		1,61	
	Каша молочная "Дружба"	200	6,16	8,43	32,54	213		0,12	0,52			124	36,08		0,78	
	Хлеб пшеничный обогащенный	60	3		21	106		0,08				8,62	12,38		0,76	
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					0,48	0,26			0,03	
Всего Завтрак		550	22,76	27,73	76,54	660		0,26	0,87		0,48	152,68	68,89		3,18	
Всего в день						660		0,26	0,87		0,48	152,68	68,89		3,18	

№	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	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	13	12	14	15	18	19	20	
ДЮ0197 0000068 0000009 0000071	Завтрак Говядина тушеная с картофелем Хлеб пшеничный обогащенный Кофейный напиток Яблоко																		
		200	17	20,44	19,46	333			0,09	2,52			224,556	42,9	30,556				
		60	3		21	106			0,08				8,62	12,38	0,76				
		200	2,9	2,8	14,9	94		20	0,03	0,52			105,86	12,18	0,11				
		100			1,0	47			0,03	10	278	16	9	11	2,2				
Всего Завтрак		560	22,9	23,24	65,36	580		20	0,23	13,04		278	###	76,46	11	61 256			
Всего в день			23,24	23,24	65,36	580		20	0,23	13,04		278	###	76,46	11	61 256			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	Y		A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
	Завтрак																		
0000173	Котлеты куриные из полуфабриката	90	13,5	19,3	13,9	286			0,06	0,35				20,43	1,61				
0000075	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,26	35,64	220			0,25					132,02	4,52				
0000020	Соус томатный	50	0,54	3,67	5,24	56			0,01	0,9				2,45	0,13				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	60	3		21	106			0,08					12,38	0,76				
--00001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35							0,48	0,26	0,03				
	Всего Завтрак	550	24,64	28,23	84,88	703			0,4	1,25			0,48	43,84	167,28	7,05			
	Всего в день		день	28,23	84,88	703			0,4	1,25			0,48	43,84	167,28	7,05			

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	Y		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
	Завтрак																		
0000013	Сосиски отварные	60	5,88	14,94	0,48	160			0,01			13,84		7,83	0,95				
0000040	Каша пшениная молочная жидкая	200	7,24	8,22	35,24	246			0,13	0,52		133,6		36,2	1,83				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	60	3		21	106			0,08			8,62		12,38	0,76				
0000039	Чай с молоком	200	0,08	0,01	16,07	65				1,17			11,74	1,5	0,26				
0000050	Печенье	30	2,22	3,3	21,21	124													
	Всего Завтрак	550	18,42	26,47	94	701			0,22	1,69		11,74	158,66	57,91	2,71	3,8			
	Всего в		день	26,47	94	701			0,22	1,69		11,74	158,66	57,91	2,71	3,8			

[illegible]

Корж молочный		50	3,25	5,33	30,75	113		0,03	0,02		11,8	4,75		0,39			
Всего Завтрак		560	23,88	19,06	96,57	586		0,22	2,42		0,48	42,75	34,72		2,26		
Всего в		день		19,06	96,57	586		0,22	2,42		0,48	42,75	34,72		2,26		
на 4-ая неделя/Вторник																	
№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	20
Завтрак																	
ДУ0192	Ленивые голубцы из полуфабриката с маслом	100/10	8,9	14,6	7,2	199		0,04	8,47			37,56	22,92		1		
0000005	Картофельное пюре	200	4,3	5,9	23,8	187		0,16	13,84			47,47	37,87		1,38		
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	60	3		21	106		0,08				8,62	12,38		0,76		
ДУ0154	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94		0,01	3,12			10,03	4,65		1,05		
Всего Завтрак		570	16,4	20,7	74,8	586		0,29	25,43			103,68	77,82		4,19		
Всего в		день		20,7	74,8	586		0,29	25,43			103,68	77,82		4,19		

№ реч.	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	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
0000063 ДУ0208 0000072 0000068 0000025	Завтрак Борщ с капустой и картофелем со сметаной Плов бухарский Хлеб ржано-пшеничный обогащенный Хлеб пшеничный обогащенный Компот из смеси сухофруктов	250	1,9	6,66	10,81	112	10	0,05	7,95			40,71	22,9		1,08			
		150	3,93	14,38	42,7	316										1,06		
		30	2,4		12	60		0,05					8,7	12,6		0,38		
		30	1,5		10,5	53		0,04			0,45	0,26				0,04		
		200	0,56		27,89	113												
Всего Завтрак		660	10,29	21,05	103,9	654	10	0,14	7,95		0,45	53,98	41,69		2,58			
Всего в		день		21,05	103,9	654	10	0,14	7,95		0,45	53,98	41,69		2,58			

№ реч.	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																	
0000173	Котлеты куриные из полуфабриката	90	13,5	19,3	13,9	286		0,06	0,35			19,8	20,43		1,61			
0000033	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,94	8,21	35,13	246		0,18	0,52			30,12	98,41		3,09			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	60	3		21	106		0,08				8,62	12,38		0,76			
0000004	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	20	0,03	0,52			108,57	21,06		0,57			
	Всего Завтрак	550	27,74	30,61	83,63	733	20	0,35	1,39			167,11	152,28		6,03			
	Всего в		день	30,61	83,63	733	20	0,35	1,39			167,11	152,28		6,03			
на 4-ая неделя/Пятница																		
№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F

1	2	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рег. экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
ДУ0213 ДУ0211 0000068 0000039 0000071	Завтрак Огурцы натуральные соленные (порциями) Запеканка картофельная с говядиной Хлеб пшеничный обогащенный Чай с молоком Яблоко	3	0,24	0,06	0,54	4		0,01	1,5			6,9	4,2		0,18			
		200	23,56	23,17	26,46	408		0,19	13,2			32	56		4,15		2,3	
		30	1,5		10,5	53		0,04				4,31	6,19		0,38			
		200	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26			
		100			10	47		0,03	10		270	16	9	11	2,2			
		560	25,38	23,24	63,57	577		0,27	25,87		289,74	61,81	76,89	13,71	7,17			
	Всего в		день	23,24	63,57	577		0,27	25,87		289,74	61,81	76,89	13,71	7,17		2,3	
	Итого		420,99	425,88	1 600,4	12 355	150	5,51	237,11		1 162,2	1 798,9	1 458	###	###		2,3	
	Среднее за период		21,05	21,29	83,02	618	7,5	0,28	11,86		58 113	###	###	36 562	41 186		0,115	