



**Меню основного (организованного)
школьного питания Благовещенского района
Республики Башкортостан
Возрастная категория: 7 – 11 лет**

День: понедельник							
Неделя: 1							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
189	Биточки мясные с томатным соусом	60/30	10,07	13	10,37	199,33	x
219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	160/5	9,57	6,3	52,5	290,13	x
274	Чай витаминизированный	215	0,2		10,75	40,85	x
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73	x
Итого за Завтрак			21,84	19,60	88,22	603,31	
Обед							
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	240/10	2,09	6,33	10,67	107,83	x
219	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе минтая)	50/50	10,37	5,74	5,36	114,49	x
227	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,36	7,06	47,1	253,35	x
294	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	x
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,25	0,5	27,5	130	x
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	x
Итого за Обед			25,63	20,09	123,32	750,32	
Итого за день			47,47	39,69	211,54	1353,63	

День: Вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
114	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	3,83	4,97	24,46	157,6	x
47	Яйцо вареное	40	5	5	1	63	x
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	x
	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80	
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,25	0,5	27,5	130	x
Итого за Завтрак			15,35	13,48	77,47	492,22	
Обед							
1,00	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	x
46	Суп картофельный с клецками	220/30	3,34	2,94	15,04	99,95	x
131	Плов из мяса птицы	180	17,1	21,4	28,4	377	x
299	Витаминизированный кисель	200	0,2		3,9	16	x
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,25	0,5	27,5	130	x
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	x
Итого за Обед			27,05	31,22	93,63	766,51	
Итого за день			42,40	44,70	171,10	1258,73	

День: Среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
209	Котлеты припущенные из мяса птицы с томатным соусом	60/40	11,12	13,6	9	202,89	x
227	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,7	5,47	36,5	218,1	x
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	x
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,93		36,4	
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	2,7	0,4	19,47	97,34	x
Итого за Завтрак			21,94	22,40	74,07	589,73	
Обед							
63,00	Суп картофельный с горохом	250	5,9	4,55	19,49	142,91	x
191,00	Мясо тушеное	50/50	17,5	6,1	2,99	136,51	x
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	192,55	x
283,00	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	x
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,25	0,5	27,5	130	
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	x
Итого за Обед			33,10	17,54	99,38	702,97	
Итого за день			55,04	39,94	173,45	1292,70	

День: Четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,87	6,72	26,35	185,93	x
165	Пирожок с творогом печеный	50	4,5	3,7	20	114,66	x
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	x
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73	x
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	x
Итого за Завтрак			13,17	12,72	88,09	509,91	
Обед							x
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	240/10	1,9	6,66	10,81	111,11	x
188	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	14	18	4,1	237	x
219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,7	5,4	45	263,8	x
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,4	79,6	x
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11	52	x
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	x
Итого за Обед			28,42	30,56	104,11	809,51	
Итого за день			41,59	43,28	192,20	1319,42	

День: Пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
114	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	180/5	4,59	5,96	29,35	189,12	x
274	Чай витаминизированный	200			8,7	34	x
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,33	0,5	24,33	130	x
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,93		36,4	x
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80	x
Итого за Завтрак			13,44	12,39	71,58	469,52	
Обед							
56	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,9	109,38	x
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,92	11,21	6,77	167,48	x
184	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5,5	4,7	38	229	x
294	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	x
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,25	0,5	27,5	117	x
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	x
Итого за Обед			23,68	21,76	118,86	767,51	
Итого за день			37,12	34,15	190,44	1237,03	

День: Понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
213	Макароны с сыром	160	7,61	12,62	26,13	245,62	x
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	x
1,00	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	30	2	0,3	14,6	73	x
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	x
Итого за Завтрак			11,51	22,12	67,97	520,94	
Обед							
48	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	240/10	2,09	6,33	10,67	107,83	x
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	200	16,2	19,05	15,03	297,25	x
294	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	x
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,25	0,5	27,5	130	x
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	x
Итого за Обед			24,1	26,34	85,89	679,73	
Итого за день			35,61	48,46	153,86	1200,67	

День: Вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
202	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/30	8,4	13,28	10,07	193,38	x
188	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,7	5,4	45	263,8	x
274,00	Чай витаминизированный	200	0,2		10	38	x
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,33	0,2	9,7	48,67	
	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80	x
Итого за Завтрак			21,83	21,88	83,97	623,85	
Обед							
23	Салат из свеклы отварной	60	0,89	3,05	5,7	45,21	x
42	Рассольник ленинградский	240/10	5,03	11,3	32,38	149,6	x
181	Жаркое по-домашнему	180	18,4	14,1	18,1	273,3	x
294	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	x
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,25	0,5	27,5	130	x
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	x
Итого за Обед			30,13	29,41	116,37	742,76	
Итого за день			51,96	51,29	200,34	1366,61	

День: Среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
179	Каша "Артек" молочная вязкая	160/5	6,67	6,31	61,24	324,44	х
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	х
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73	х
365	Масло сливочное	8	0,08	5,7	0,1	52,8	х
162	Сок	100	0	0	10	45	х
Итого за Завтрак			8,85	12,31	95,04	530,24	
Обед							
65	Суп крестьянский с крупой	240/10	2,1	5,6	12,4	113	х
92,00	Гуляш	45/45	14,19	14,75	2,63	200,08	х
228	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,3	5,9	34,23	211,6	х
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	х
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,25	0,5	27,5	130	х
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	х
Итого за Обед			27,34	27,05	99,66	755,68	
Итого за день			36,19	39,36	194,70	1285,92	

День: Черверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
203	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	8,95	9,2	5,25	141,67	x
218	Каша гречневая рассыпчатая с луком	160	8,7	9,2	37,3	268,5	x
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	x
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73	x
27,01	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,56	x
Итого за Завтрак			22,32	21,36	72,81	580,35	
Обед							
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,19	42,01	x
43	Свекольник	240/10	1,93	6,34	10,05	104,16	x
174	Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	8,95	5,48	9,16	121,07	x
138,21	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,99	192,51	x
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,63		27,9	114	x
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,25	0,5	27,5	130	x
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	x
Итого за Обед			21,49	22,93	119,59	769,75	
Итого за день			43,81	44,29	192,40	1350,10	

День: Пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
102	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,95	6,3	26,53	182,3	x
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	x
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73	x
365	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	x
42	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,56	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,2	80	x
Итого за Завтрак			12,93	19,65	59,88	471,86	
Обед							
63	Суп картофельный с бобовыми	250	5,9	4,55	19,49	142,91	x
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,92	11,21	6,77	167,48	x
225	Рис припущенный	160	3,96	5,80	40,28	229,4	x
294	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	x
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,25	0,5	27,5	130	x
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	x
Итого за Обед			25,59	22,52	126,73	814,44	
Итого за день			38,52	42,17	186,61	1286,30	