



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с.Карабашево

Т.А.Мухаметова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ МБОУ СОШ С. КАРАБАШЕВО
В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
16	Салат из моркови - 60	60	0,660	3,050	9,510	68,760	0,030	2,550	1020,000	1,520	13,950	28,110	19,380	0,380
197	Макаронные изделия отварные 160	160	5,740	4,230	38,260	217,730			22,500	0,050	1,200	1,500	0,030	0,010
126	Биточки рубленые из мяса птицы-60.	60	11,010	3,110	9,970	113,740	0,020			0,140	6,210	10,320	3,850	0,250
225	Соус томатный-50	50	0,570	2,280	3,560	36,560	0,010	0,250	73,500	0,070	2,230	4,850	1,620	0,060
273	Чай с лимоном 200	200	0,140	0,030	10,220	42,890		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
7	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100			45,000	0,100	2,400	3,000	0,050	0,020
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		680	21,315	20,749	100,205	684,538	0,133	15,600	1166,000	2,532	53,517	95,783	45,987	3,928

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
186	Каша рисовая молочная вязкая -185	185	5,210	6,950	37,920	233,840	0,040	0,290	41,500	0,050	122,710	88,500	13,770	0,180
82 и 39	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, с фрикадельками	235	12,504	12,656	20,240	249,336	0,068	18,096	177,560	1,872	129,224	66,054	31,736	0,896
9	Сыр(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400		0,070	28,800	0,050	88,000	50,000	3,500	0,100
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200	0,020	0,800	0,000		32,600	29,200	21,000	0,700

1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		770	23,929	23,415	116,815	783,534	0,201	29,256	252,860	2,614	396,961	280,217	90,223	5,014

-
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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 1														
330	Каша гречневая 170	170	9,870	6,200	44,600	273,290	0,340		24,060	0,670	16,800	233,940	156,03	5,240
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		570	21,305	19,199	91,665	629,088	0,413	10,000	29,060	1,312	41,527	280,403	176,247	8,408

-
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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 1														
26	Винегрет 60	60	0,810	2,080	6,700	48,900	0,010	3,900	120,000	0,930	12,500	12,100	5,200	0,210
196	Каша молочная "Дружба"	200	6,310	7,630	35,410	235,660	0,120	0,300	43,300	0,110	127,950	139,000	30,770	0,670
215	Запеканка из творога со сгущенным молоком70/15	85	16,439	6,862	19,006	206,454	0,051	0,459	40,137	0,227	149,574	184,363	21,890	0,465

266	Какао на молоке	200	9,200	7,100	11,030	148,460	0,090	2,600	44,420	0,240	257,920	271,700	87,500	3,280
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами-15	15	0,350	0,110	1,100	6,530					2,000			0,160
9	Сыр(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400		0,070	28,800	0,050	88,000	50,000	3,500	0,100
	Йогурт детский питьевой(витаминизированный)100	100	4,000	1,500	14,300	90,000	0,030	0,500	10,000		112,000	86,000	13,000	0,100
Итого за завтрак		695	41,404	28,481	99,581	832,662	0,334	7,829	286,657	1,889	755,671	764,826	170,077	5,483

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
16	Салат из моркови 60	60	0,660	3,050	9,510	68,760	0,030	2,550	1020,000	1,520	13,950	28,110	19,380	0,380
133	Картофельное пюре- 170	170	4,310	5,780	19,440	144,500	0,010	0,080	32,200	0,060	32,640	25,200	3,670	0,040
92	Котлеты или биточки мясные 60	60	10,900	8,360	15,370	181,320	0,080	0,070	22,800	0,680	40,350	120,340	24,610	1,160
216	Соус томатный 40	40	0,500	2,270	3,320	35,290	0,010	0,200	53,500	0,020	1,960	4,300	1,240	0,060
287	Напиток "Витошка" витаминный-200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196								
Итого за завтрак		620	23,085	25,359	100,595	720,828	0,253	8,500	1162,500	3,382	147,327	213,413	62,917	2,578

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
-----------	--------------------------------	-----------------	----------------------	--	--	----------------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

			Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
123	Плов из птицы	200	10,850	22,690	54,050	462,030	0,050	2,120	260,000	5,800	17,030	0,000	16,540	0,970
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,650	12,400	71,400	0,020	0,150	10,000		60,300	45,000	7,000	0,080
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
1	Хлеб пшеничный,обогашенный витаминами -15	15	1,220	0,150	7,320	36,300				0,020	0,450		0,320	0,020
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92								
Итого за завтрак		640	16,695	24,939	106,005	721,988	0,103	2,270	270,000	6,152	83,507	66,663	32,077	1,568

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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 1														
ДО7ХЕ19	Каша пшенная молочная-150	150	5,600	6,600	26,400	187,000	0,130	0,400	0,000	0,000	96,900	0,000	0,000	0,880
63 и 39	Суп картофельный с бобовыми и гречками, фрикадельками мясными	235	16,750	12,570	32,370	314,780	0,210	8,640	208,610	1,930	41,390	1,450	39,260	1,520
9	Сыр (порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400		0,070	28,800	0,050	88,000	50,000	3,500	0,100
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000								
266	Какао на молоке	200	9,200	7,100	11,030	148,460	0,090	2,600	44,420	0,240	257,920	271,700	87,500	3,280
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92								
Итого за завтрак		935	37,985	30,219	118,555	917,398	0,473	11,710	281,830	2,662	492,637	358,613	141,477	6,718

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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 1														
24	Салат из свеклы с растительным маслом 60	100	1,650	8,333	9,900	118,933	0,000	0,000	0,000	3,667	6,133	1,417	0,367	0,050
330	Каша гречневая 170	170	9,870	6,200	44,600	273,290	0,340		24,060	0,670	16,800	233,940	156,03	5,240
439	Филе грудки,припущенное с овощами 50/50г	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640
287	Напиток "Витошка" витаминный-200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
1	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196								
Итого за завтрак		660	23,425	33,692	112,965	846,161	0,493	6,040	98,060	8,089	90,000	273,200	179,164	6,868

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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 1														
18	Салат из моркови и яблок-60	60	0,560	2,090	5,860	45,250	0,030	3,150	780,600	1,060	16,190	23,560	16,120	0,570
205	Макароны,запеченные с сыром-170	170	8,960	15,180	35,050	316,930			67,500	0,150	7,280	5,250	0,300	0,060
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
264	Соус томатный	30	0,160	1,100	1,570	16,850								
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280	0,040	0,300	20,000		120,370	90,000	14,020	0,130
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200

Итого за завтрак	510	14,985	19,189	78,335	555,968	0,113	10,300	92,500	0,792	152,077	141,713	34,537	3,328
------------------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	--------	--------	-------	---------	---------	--------	-------

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
6	Салат из белокочанной капусты, моркови кукурузы 100	100	2,35	6,98	11,30	108,83	0,02	1,00	300,00	3,00	4,40	14,53	7,35	0,15
133	Картофельное пюре, 150	150	3,800	4,830	17,170	125,660	0,010	0,070	27,100	0,050	28,800	22,200	3,250	0,030
83	Котлета рыбная, 60	60	7,470	9,570	9,600	154,900	0,040	22,160	25,300	2,490	22,160	30,340	8,110	0,420
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200	0,020	0,800	0,000		32,600	29,200	21,000	0,700
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
1	Йогурт детский питьевой(витаминизированный)100	100	4,000	1,500	14,300	90,000	0,030	0,500	10,000		112,000	86,000	13,000	0,100
Итого за завтрак		550	18,765	16,359	89,925	587,518	0,143	23,530	62,400	2,982	203,987	203,203	56,577	2,188