



БОЙОРОК

«01» 09 2023 й.

№ 652

ПРИКАЗ

«01» 09 2023 г

[Об утверждении примерного 10-дневного меню]

В соответствии с СанПин 2.4.3648-20, с целью обеспечения полноценного сбалансированного питания детей ОУ.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное циклическое 10-ти дневное меню на весенне- летний период для детей в возрасте от 7 до 11 лет, от 11 лет и старше.
2. Утвердить технологические карты для детей в возрасте от 7 до 11 лет, от 11 лет и старше.
3. Контроль за выполнением данного приказа оставляю за собой.

/Начальник

И.Г.Сайфитдинов

2023

СОГЛАСОВАНО

Временно исполняющий обязанности
руководителя управления
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей
и благополучия человека
по Республике Башкортостан


Г.Я. Пермина

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности
министра образования
Республики Башкортостан


А.В. Хажин

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель председателя
Государственного комитета
Республики Башкортостан
по торговле и защите прав потребителей


А.Н. Гусев

**Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет
на осенне-зимний сезон**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-Х НЕДЕЛЬНОЕ)

Сезон: Осень-зима
Категория: с 7-11 лет
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Прием 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	9	10	11	12	13	14	15
Д07КБ19	Завтрак	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9	248,06	121,84	4,18
	Каша гречневая тушеная с овощами													
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		0,02			0,13		0,01	0,01
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	45	2,93	0,45	15,53	77	0,05				99	116,1		0,02
ПОРЦМАС	Масло сливочное порционное	8	0,4	0,72	1,6	54					1,26	2,4		
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05
Всего в Завтрак			12,33	6,69	71,63	435	0,26	0,52			121,29	366,56	121,85	4,26
Д07РЛ19	Обед	40	0,9	5,1	9,4	98	0,01	1,58			25,8		19,1	1,02
	Салат «Мозайка»													
Д07ДФ19	Суп из овощей	200	1,6	3,47	8,67	73	1,6	7,2			17,91	41,07	17,44	0,61
Д07КЛ19	Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28
Д07ЖЗ19	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			15,8	60	0,23		127	2,48				
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66	77,4		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04				8,08	18		2,8
Всего в Обед			18,89	27,6	81,52	671	1,96	9,3	127	2,48	133,03	391,46	64,17	5,73

Всего в день	31,21	34,36	153,14	1 106	2,22	9,82	127	2,48	254,32	254,32	186,02	9,99
1-ая неделя/Вторник												

№ рец.	Прием 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	9	10	11	12	13	14	15
Д07ФР19	Завтрак													
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	0,03	15			21,12	16,5		2,87
Д07ЕО19	Каша рисовая молочная	150	4,3	5,8	29,8	190	0,38				87,51	141,13	25	0,4
Д07ЖД19	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37
БАТОН19	Батон нарезной	40	4	0,2	30	130					2	20	1	1
ПОРЦПОВ	Повидло порц.	20	0,1		13,76	55		0,48	1		2,4			0,2
Всего в Завтрак			11,4	8,9	98,46	515	0,1	16,25	1		194,12	278,72	40,68	4,84
Д07АИ19	Обед													
	Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3	42	0,01	0,75			13,76	25,55	7,47	0,48
Д07ДГ19	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,73	4	12,4	95	0,07				12	91,17	18,01	0,96
Д07ЕГ19	Картофель тушеный с овощами	150	3,3	9,15	22,65	189	0,14	12,39			24,24	72,75	37,01	1,44
Д07БИ19	Котлеты рыбные	60	9,72	6,84	8,28	134	0,11	27,96			27,96	90,07	17,48	0,64
Д07ЖМСЧ	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0,38	0,07	11,53	48	0,01	32			1,44			26,55
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66	77,4		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04				8,08	18		2,8
Всего в Обед			17,82	23,66	81,81	628	0,4	73,12			153,48	374,95	79,97	32,88
Всего в день			29,22	32,56	180,27	1 142	0,5	89,37	1		347,6	653,67	120,65	37,72

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Прием 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
Д07ЯБ19	Завтрак	150	2,3	5	5,97	70	0,02	0,37	0,01		74,06	68,4		0,05
	Каша геркулесовая молочная с яблоком													
ПЮ7ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
БАТОН19	Батон нарезной	40	4	0,2	30	130					2	20	1	1
Д07КГ19	Колбаса отварная для бутерброда	35	4,62	3,2	9,16	39	0,02				18,74	32,29	0,84	0,84
Всего в Завтрак			11,02	8,42	55,03	274	0,04	0,37	1,01		94,93	120,69	1,85	1,9
Д07А319	Обед	40	0,6	1,8	4,4	36	0,01	5,48			15,24	10,06	7,82	0,38
	Салат витаминный													
Д07ДП19	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	1,73	4,53	10	88	0,04	6,4			18,67	136,88	13,75	0,51
Д07РЭ19	Жаркое по- домашнему	180	18,96	19,08	16,2	313	0,14	7,52			21,62	223,02	44,28	3,43
Д07ЖЛ19	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4	38,53	0,81
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66	77,4		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04				8,08	18		2,8
Всего в Обед			23,48	26,11	72,15	624	0,31	28,78			186,12	467,76	104,38	7,94
Всего в день			34,5	34,54	127,18	898	0,35	29,15	1,01		281,05	588,45	106,23	9,85

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Прием 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	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Д07ЕХ19	Каша пшениная молочная	150	5,6	6,6	26,4	187	0,13	0,4			96,9	276,73	33,7	0,88
Д07РД19	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25		1,12			2,63	1,34	0,73	0,08
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66	77,4		0,02
ПОРЦСЫР	Сыр порционный	10	2,44	2,36		31	0,02	0,11			91,52			0,04
Д07ИЦ19	Кисломолочный продукт	50	7,9	6	14,4	144	0,03	0,07			50,08		9,47	0,43
Всего в Завтрак			18,99	15,45	62,6	464	0,23	1,72			340,13	394,17	43,9	1,45
	Обед													
Д07КВ19	Огурцы соленные (порционно)	25	1,83	0,22	9,75	43	0,2	0,1			59,8	6	24	0,7
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,33	3,87	9,33	77	0,03	6,37			23,6	96,2	16,28	0,77
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,4	26,7	157	0,05				7,44	64,9	5,85	0,59
Д07РЦ19	Гуляш из отварного мяса	60	17,04	18,72	4,44	254	0,05	1,32			14,62	89,8	23,76	2,35
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,07	1			16			0,1
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66	77,4		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04				8,08	18		2,8
Всего в Обед			27,69	27,11	94,17	743	0,47	8,81			195,57	352,3	69,89	7,33
Всего в день			46,68	42,56	156,77	1 206	0,69	10,53			535,7	746,47	113,79	8,78

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Прием 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
Д07ФР19	Завтрак													
	Яблоки свежие	135	0,54	0,54	13,23	63	0,03	13,5			19,01	14,85		2,58
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	136	0,11	10,42		35,63	208,95	28,5	1,04
Д07РЮ19	Котлеты из говядины	60	9,36	12,96	9,96	196	0,05	0,06			25,02	100,88	18,95	
Д11СТ13	Соус томатный	25	0,25	1,13	1,5	18	0,24	35			116,28	1,76		6,74
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66	77,4		0,02
ПОРЦСЫР	Сыр порционный	10	2,44	2,36		31	0,02	0,11			91,52			0,04
Всего в Завтрак			18,62	22,08	70,24	555	0,49	59,12			386,58	442,55	47,46	10,43
Д07АД19	Обед													
	Свекла отварная	50	0,75		3,62	18	0,01	1,01			16,92	19	10,06	0,64
Д07ДЯ19	Уря с птицей	200	8,67	5,47	15,07	145	0,08	0,4			12,24	306,64	22,84	1,05
Д07ПИ19	Плов с изюмом	150	4	15	40	292	0,01		0,01	0,01	15	0,4	30	0,66
Д07ЖИ19	Компот из смеси сухофруктов «С»	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61
ЯСПЕЧ20	Печенье	20	2	1	18	83	0,01				5,1			0,37
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	45	0,27	0,45	15,3	77	0,05				9,09	20,25		6,48
Всего в Обед			16,69	21,97	119,49	725	0,17	1,91	0,01	0,01	87,05	346,29	81,17	6,48
Всего в день			35,3	44,05	189,73	1 280	0,66	61,03	0,01	0,01	473,62	788,84	128,63	16,91

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ККА Л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Д07ЖС19	Завтрак	30	6,81	8,78	1,12	111	0,02	0,23			96			0,42
	Куриное филе, тушеное с овощами													
Д07ЕИ19	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,9	194	0,16				11,18		105,59	3,62
Д07ЖГ19	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	111	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	45	2,93	0,45	15,53	77	0,05	0,02			99	116,1		0,02
ПОРЦМАС	Масло сливочное порционное	8	0,4	0,72	1,6	54					1,26	2,4		
Всего завтрак			19,52	16,73	59,23	505	0,26	0,77			313,3	275,1	117,77	4,18
ОБЕД														
Д07АЕ19	Салат из моркови	40	0,81	1,8	5,8	40	0,01	0,69			8,28	13,19	11,4	0,22
Д07ДП19	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,13	2	15,07	89	0,01	5,28			10,96	148,64	16,73	0,69
Д07КЖ19	Голубцы ленивые	60	5,3	8	3,4	107	0,02	2,06			17,44	34,53	9,26	0,79
Д07АА19	Картофель отварной с маслом	90	1,8	1,98	13,5	80	0,08	3,72			8,58	104,5	19,2	0,76
Д07ЖНЗМ	Компот из черной смородины замороженной	200	0,2	0,02	17	58		6			0,64			39,29
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66	77,4		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04				8,08	18		2,8
Всего в обед			12,43	14,5	78,72	494	0,2	17,77			119,98	396,26	56,59	44,56

Всего в день			31,95	31,23	137,95	999	0,45	18,54			433,29	671,36	174,37	48,74
ЗАВТРАК											2-ая неделя/вторник			
Д07ИЦ19	Кефир	100	2,81	0,04	3,62	26	0,03	0,28			110,88	103,31	13,05	0,09
Д07ЕС19	Каша «Дружба»	150	4,7	6,1	25,1	174	0,09	0,4			95,32	244,81	27,8	0,6
Д07РД19	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25		1,12			2,63	1,34	0,73	0,08
БАТОН19	Батон нарезной	45	4,5	0,23	33,75	146			1,13		2,25	22,5	1,13	1,13
ПОРЦСЫР	Сыр порционный	10	2,44	2,36		31	0,02	0,11			91,52			0,04
Всего в завтрак			14,58	8,77	68,75	403	0,14	1,91	1,13		302,6	371,96	42,71	1,93
ОБЕД														
Д07АВ19	Салат из белокочанной капусты и свеклы	40	0,9	2,8	3,4	43	0,01	20			25,04	10,96	9,13	0,4
Д07ДО19	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	23,6	152	0,17	3,68			24,88	184,8	30	1,77
Д07ЖВЗК	Запеканка картофельная с мясом	170	16,24	18,13	19,08	306	0,04	1,3			13,25	186,29	21,13	2,03
Д11СТ13	Соус томатный	30	0,3	1,35	1,8	21	0,29	42			139,53	2,12		8,09
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов «С»	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66	77,4		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04				8,08	18		2,8
Всего в обед			26,63	26,5	99,33	751	0,59	67,5			305,47	479,57	78,53	15,71
Всего в день			41,22	35,27	168,07	1 154	0,73	69,41	1,13		608,07	851,53	121,23	17,65
ЗАВТРАК														
Д07ЕФ19	Каша манная молочная	150	3,8	5,9	17,6	138	0,04	0,41			95,45	79,1	13,07	0,24
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	45	2,93	0,45	15,53	77	0,05	0,02			99	116,1		0,02
ПОРЦМАС	Масло сливочное	8	0,34	0,72	1,6	54					1,26	2,4	7,52	0,45

Д07ИХ21	порционное Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	0,04	0,03			29,88		7,52	0,45
Всего в завтрак			13,03	10,69	64,03	439	0,13	0,46			225,72	197,6	20,6	0,72
ОБЕД														
Д07АД19	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,1	0,81			13,54	15,2	8,05	0,51
Д07ДА19	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	6,67	73	0,04	9,59			25,95	33,35	15,23	0,56
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	140	5,02	3,97	31,15	183	0,06				8,68	75,72	6,83	0,69
Д07ЖР19	Фрикадельки из кур	60	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95			27,54	72,18	13,25	1,03
Д11СТ13	Соус томатный	25	0,25	1,13	1,5	18	0,24	35			116,28	1,76		6,74
Д07ЖЛ19	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4	38,53	0,81
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66	77,4		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04				8,08	18		2,8
ЯСПЕЧ20	Печенье	25	2,5	1,25	22,5	104	0,01				6,37			0,46
Всего в обед			20,78	22,24	111,43	731	0,52	55,72			328,95	296,01	81,88	13,62
Всего в день			33,81	32,93	175,45	1 170	0,65	56,18			554,67	493,61	102,48	14,34
ЗАВТРАК											2-я неделя/четверг			
Д07ЕНР9	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	140	5,6	4,67	29,87	215	0,14	7,91	0,01		83,93	33,45	54,69	1,46
Д07БИ19	Котлеты рыбные	60	9,72	6,84	8,28	134	0,11	27,96			27,96	90,07	17,48	0,64
П07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	45	2,93	0,45	15,53	77	0,05	0,02			99	116,1		0,02
ПОРЦМАС	Масло сливочное порционное	10	0,5	0,9	2	67					1,58	3		
Всего в завтрак			18,85	12,88	65,57	528	0,29	35,9	0,01		212,6	242,62	72,19	2,12
ОБЕД														
Д07АР19	Салат	40	1,4	4,7	2,5	58	0,01	0,76			6,46	17,08	4,76	0,24

	«Студенческий»													
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,33	3,87	9,33	77	0,03	6,37			23,6	96,2	16,28	0,77
Д07ЕЦ19	Каша пшеничная молочная	150	5,6	6	27,4	181	0,1	0,4			100,69	119,55	27,21	1,37
Ш01СТ19	Сосиски в тесте	100	4,7	5,7	13,4	125	0,01	0,01			6,53	68,13	3,6	0,44
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов «С»	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04				8,08	18		2,8
Всего в обед			14,27	20,72	93,73	620	0,2	8,04			174,05	318,96	70,12	6,23
Всего в день			33,12	33,59	159,31	1 147	0,49	43,94	0,01		386,65	561,58	142,31	8,36
	ЗАВТРАК										2-ая неделя/пятница			
Д03КЕ19	Омлет смешанный с колбасой	90/30	15	16	8	180	0,05	0,14	0,01		60,11	153,36	10,08	10,08
Д07ЖА19	Чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	51	0,01	0,25			52,81		6,07	0,07
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	45	2,93	0,45	15,53	77	0,05	0,02			99	116,1		0,02
ПОРЦМАС	Масло сливочное порционное	8	0,4	0,72	1,6	54					1,26	2,4		
Всего в завтрак			19,79	18,64	33,4	361	0,11	0,41	0,01		213,18	271,86	16,15	10,17
	ОБЕД													
Д07АГ19	Салат из белокочанной капусты с яблоками	40	0,7	1,8	3,8	34	0,01	7,6	0,03		19,11	10,86	6,48	0,43
Д07ДЭ19	Уха с крупой (горбуша)	200	4,67	1,07	11,07	73	0,07	3,91			12,77	50,85	16,12	0,61
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04
Д07КБКК	Котлеты рубленные из куриного филе	60	9	12,72	9,12	188	0,05	0,24			13,12	90,72		1,07
Д07ЖМСЧ	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0,38	0,07	11,53	48	0,01	32			1,44			26,55
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66	77,4		0,02

	витаминами													
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04				8,08	18		2,8
Всего в обед			19,24	20,98	79,59	599	0,32	54,19	0,03		156,14	456,78	51,1	32,51
Всего в день			39,73	39,62	112,99	961	0,43	54,6	0,04		369,33	728,64	67,25	42,69
ИТОГО			388,0	391,0	1 679	1176 0	7,19	442,56	130,19	2,49	4 244,3 1	4 300,1	1 262,9	215,01
Среднее за период			38,8	39,1	167,9	1 176	0,72	44,26	13,02	0,25	424,43	430,79	126,3	21,5

Утверждаю:

Начальник МКУ районного отдела образования

И.Г. Сайфитдинов

Приказ № 52 от 01.09 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для детей с 11 до 18 лет

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Примерное 2-х недельное меню для детей с 11 до 18 лет на осенне-зимний сезон

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: 01.09-01.03

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: 01.09-01.03

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.це нность.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
	1 Сыр (порциями)	20	6	6	0	72	0	0,14	42	200	120	11	0,14
129	Котлеты рубленные из птицы	120/7	18	25,5	18,5	378	0,07	0,39	60,8	26,3	243,3	27,2	2,15
212	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0	35	14,03	67,4	11	1,1
284	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26	10	53,06	45	6	0,07
77,02	Хлеб ржаной	50	3	1	22	99	0,09	0	0	14,5	65	21	1,8
			36,5	41,1	99,9	905	0,26	0,79	147,8	307,89	540,7	76,2	5,26
Итого за завтрак													
Обед													
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	21,6	0	28,8	15,8	20,5	0,75
19,28	Суп куллама по деревенски на мясном бульоне	300	18	10,5	19,5	243	0,12	4,5	39,1	30,1	201,1	35,2	3,2
169	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	4	45	241	0,08		66,36	91,00	72,5	1,46	2,3
104	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	140/40	14	12	10	207	0,08	0,1	18,20	35,50	117,2	26,50	1,14
47	Инстантный витаминизированный напиток	200	0	0	12	128	0	20,1	0	0.32	0	0	0,03
77,09	Хлеб ржаной	50	4	0	20	100	0,08	0	0	14,4	65,1	21,1	1,8
75,14	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	118	0,08	0	0	11,5	43,4	16,4	1,01
			46,5	31,5	141,1	1126,4	0,47	46,32	84,56	211,3	515,1	121,16	9,09
			83	72,6	241	2031,4	0,73	47,11	232,36	519,19	1055,8	197,36	14,35
Итого за обед													
Итого за день													

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.це нность.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe

21	Салат витаминный	100	1,6	4,6	11,1	90	0,03	13,8	0	38,5	29,1	19,68	0,96
67	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	300	2,2	5	12,8	106	0,09	27	11,4	25,6	233,1	24,6	0,9
261	Птица, тушенная в соусе с овощами	220	19,5	19,5	23,2	350,7	0,24	51 16	62,4	54,4	241,3	60	2,59
46	Сок фруктовый	200	1	0	20	92	0	4	0	14	14	8	2,8
77,09	Хлеб ржаной	50	4	0	20	100	0,08	0	0	14,4	65,1	21,1	1,8
75,14	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	118	0,08	0	0	11,5	43,4	16,4	1,01
Итого за обед			32,3	29,1	111,1	856,7	0,54	44,8	73,8	158,4	626	149,78	10,06
Итого за день			63,7	53,7	221,3	1668,2	1,09	94,55	131,96	433,88	1202,12	301,8	18,72

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.це нност.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	20	6	6	0	72	0	0,14	42	200	120	11	0,14
196	Каша молочная "Дружба"	250/7	7,7	10,6	41	291	0,14	0,66	53,2	156	176,3	45,4	0,9
122	Плюшки московские	100	8,3	13,3	60	395	0,11	0,25	23,88	28,8	82	13,6	0,96
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,1	0	2,7	1,54	0,73	0,06
75,02	Хлеб пшеничный	50	3,3	0	23,3	118	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1,1
Итого за завтрак			25,4	29,9	133,6	913	0,33	2,15	119,08	399	423,34	87,23	3,16
Обед													
17	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	1,72	0	20,7	48,5	28,4	0,5
56	Борщ с капустой и картофелем	300/12	2	6	14	117	0,05	9,5	11,4	34,7	260,5	24,3	1,1
161	Пюре гороховое	180/5	18	6	43	298	0,62		101,00	178,10	91,50	6,00	4,6
39,1	Биточки (котлеты) мясные с соусом	100	12,2	11,1	13,3	201	0,06	1,1	20,2	38,1	130	26,2	0,09
69	Компот из урюка	200	1	0	25	108	0,03	1	0	41,86	38	27,2	0,8
77,09	Хлеб ржаной	50	4	0	20	100	0,08	0	0	14,4	65,1	21,1	1,8
75,14	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	118	0,08	0	0	11,5	43,4	16,4	1,01

	42,4	27,5	153,3	1042	0,93	13,32	132,6	339,36	677	149,6	9,9
Итого за обед	67,8	57,4	286,9	1955	1,26	15,47	251,68	738,36	1100,34	236,83	13,06
Итого за день											

День: пятница

Неделя: 1

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая енность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	21,6	0	28,8	15,8	20,5	0,75	
169	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	4	45	241	0,08	0,09	0,00	66,36	91,0	72,50	1,46	
104	Фрикадельки из говядины тушеные	140/40	14	12	10	207	0,08	0,1	18,20	35,50	117,2	26,50	1,14	
284	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26	10	53,06	45	6	0,07	
75,02	Хлеб ржаной	50	3,3	0	23,3	118	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1,1	
Итого за завтрак			25,2	22,4	100,1	716,4	0,28	22,07	28,2	195,22	312,5	142	1,92	
Обед														
25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105	0,01	1,86	0	34,6	40,8	18,6	1,2	
60	суп картофельный с лапшой домашней	300	3,4	3,3	21,4	131	0,1	7,9	15,1	17,7	262,5	25,1	1,03	
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	27,9	13,9	5,7	259	0,25	3,04	11,6	36,2	298,8	50	1,1	
136	Картофель отварной с маслом	220/5	4,3	4,9	32,4	195	0,19	8,9	0	20,6	133,2	46,1	1,8	
295	Компот из свежих плодов яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0	6,03	4,4	3,13	0,8	
77,09	Хлеб ржаной	50	4	0	20	100	0,08	0	0	14,4	65,1	21,1	1,8	
75,14	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	118	0,08	0	0	11,5	43,4	16,4	1,01	
Итого за обед			45,1	30,4	127,3	976	0,72	23,3	26,7	141,03	848,2	180,43	8,74	
Итого за день			70,3	44	162	1261	0,69	105,81	26,35	5,75	814,34	223,37	11,63	

День: понедельник

Неделя: 2

Неделя: 2														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.це нность.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
1	Сыр (порциями)	20	6	6	0	72	0	0,14	42	200	120	11	0,14	
39,1	Биточки (котлеты) мясные с соусом	100	12,2	11,1	13,3	201	0,06	1,1	20,2	38,1	130	26,2	0,09	
212	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0	35	14,03	67,4	11	1,1	
284	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26	10	53,06	45	6	0,07	
75,02	Хлеб пшеничный	50	3,3	0	23,3	118	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1,1	
			31	25,7	96	747	0,24	1,5	107,2	316,69	405,9	70,7	2,5	
Итого за завтрак														
Обед														
27	Салат из свеклы с яблоками	100	0,8	5,1	7,4	78	0,02	3,94	0	22,9	32,3	12,6	1,3	
13	Суп картофельный с бобовыми	300	22,5	12	24	295	0,3	15	0,16	52,9	285	64	4,8	
83	Биточки (котлеты) рыбные	120	19	12,8	18,3	266	0,17	0,45	0	55,5	243,2	35,5	1,1	
173	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63	401	0,43	0	40	23,4	346	221,5	7,5	
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0	0	12	128	0	16,2	0	0,32	0	0	0,03	
77,09	Хлеб ржаной	50	4	0	20	100	0,08	0	0	14,4	65,1	21,1	1,8	
75,14	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	118	0,08	0	0	11,5	43,4	16,4	1,01	
			64,7	39,3	168,7	1386	1,08	35,59	40,16	180,92	1015	371,1	17,54	
Итого за обед			95,7	65	264,7	2133	1,32	37,09	147,36	497,61	1420,9	441,8	20,04	
Итого за день														

День: вторник

Неделя: 2

Неделя: 2													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.це нность.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
52	Шанежка с картофелем	75	8	8	44	286	0,17	10,64	45,81	54,27	123,85	25,73	1,34

100	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	250/7	9,7	9,7	45,8	309	0,16	1,8	52,7	171,8	251	47	2,5
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,1	0	2,7	1,54	0,73	0,06
75,02	Хлеб ржаной	50	3,3	0	23,3	118	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1,1
Итого за завтрак			21,1	17,7	122,4	750	0,41	13,54	98,51	240,27	419,89	89,96	5
Обед													
17	Сапат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	1,72	0	20,7	48,5	28,4	0,5
68	Свекольник	300/12	2,4	6,1	16,4	130	0,06	5,81	11,2	33,9	86,2	29,8	1,45
610	Рис припущенный	200	5,3	5,3	52	280	0,06	0,76	31,7	14,5	107	35,4	0,77
39,1	Биточки (котлеты) мясные с соусом	100	12,2	11,1	13,3	201	0,06	1,1	20,2	38,1	130	26,2	0,09
295	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0	6,03	4,4	3,13	0,92
77,09	Хлеб ржаной	50	4	0	20	100	0,08	0	0	14,4	65,1	21,1	0,9
75,14	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	118	0,08	0	0	11,5	43,4	16,4	1,01
Итого за обед			29,2	27,1	157,4	997	0,39	10,99	63,1	139,13	484,6	160,43	4,72
Итого за день			50,3	44,8	279,8	1747	0,8	24,53	161,61	379,4	904,49	250,39	9,72

День: среда

Неделя: 2

Неделя: 2													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.це нность.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак													
258	Овощи натуральные свежие	50	0	0	2,5	17,5	0,05	18,7	0	10,5	19,5	15	0,7
129	Котлеты рубленные из птицы	120/7	18	25,5	18,5	378	0,07	0,39	60,8	26,3	243,3	27,2	2,15
138	Пюре картофельное	220	4,5	7,2	29,4	203	0,17	15,22	42,2	52,2	144	41,6	1,5
45	Какао с молоком сгущенным	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
75,02	Хлеб пшеничный	50	3,3	0	23,3	118	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1,1
Итого за завтрак			29,8	36,7	95,7	852,5	0,4	34,69	118,96	222,28	559,72	130,22	6,41
Обед													

21	Салат витаминный	100	1,6	4,6	11,1	90	0,03	13,8	0	38,5	29,1	19,68	0,96
66	Суп-лапша домашняя	300	3,1	5,1	13,9	115	0,03	0,72	15,1	13,9	262,5	8,6	0,49
144	Рагу овощное	180	3	9	17	136	0,2	22,1	51,16	44,5	197,6	49,1	2,12
104	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	140/40	14	12	10	207	0,08	0,1	18,20	35,50	117,2	26,50	1,14
46	Сок фруктовый	200	1	0	20	92	0	4	0	14	14	8	2,8
77,09	Хлеб ржаной	50	4	0	20	100	0,08	0	0	14,4	65,1	21,1	1,8
75,14	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	118	0,08	0	0	11,5	43,4	16,4	1,01
Итого за обед			30,7	30,9	116,1	858	0,52	40,74	84,46	172,3	728,9	149,38	9,18
Итого за день			60,5	51	139	1230	0,64	82,15	88,31	5,75	769,08	203,68	11

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.це нност.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	20	6	6	0	72	0	0,14	42	200	120	11	0,14
219	Омлет натуральный	150/8	14,6	24,1	2,6	285	0,07	0,22	29,2	100,2	240,5	16,8	2,5
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,1	0	2,7	1,54	0,73	0,06
75,02	Хлеб пшеничный	50	3,3	0	23,3	118	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1,1
пр 4	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	0	24	16,5	13,5	3,3
Итого за завтрак			24,6	30,7	49,9	583	0,2	16,46	71,2	338,4	422,04	58,53	7,1
Обед													
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	21,6	0	28,8	15,8	20,5	0,75
54	Рассольник ленинградский	300/12	2,6	6,2	18,5	142	0,09	8,04	11,4	18,06	256	26,9	1,01
167	Каша пшеничная рассыпчатая	250/7	11,6	6,5	68,5	365	0,32	14,5	0	127,4	102	118,3	5,5
107	Тефтели из говядины с рисом	120/50	15,7	26	19,9	377	0,06	1,92	72	13,38	102	33,17	1,34
69,01	Компот из кураги	200	1	0	21	90	0,02	0,8	0	32,3	29,2	21	0,67
77 09	Хлеб ржаной	50	4	0	20	100	0,08	0	0	14,4	65,1	21,1	1,8

75,14	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	118	0,08	0	0	11,5	43,4	16,4	1,01
			41	43,2	182,2	1281,4	0,68	46,86	83,4	245,84	613,5	257,37	12,08
Итого за обед			65,6	73,9	232,1	1864,4	0,88	63,32	154,6	584,24	1035,54	315,9	19,18
Итого за день													

День: пятница

Неделя: 2

День: пятница

Неделя: 2		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.це нност.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
9	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/7	6	8	33	224	0,06	1,3	42	123,8	137,7	29,4	0,4	
119	Булочка домашняя	100	8	17	63	428	0,13	0	5	4,4	70,1	12,1	0,98	
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03	
75,02	Хлеб ржаной	50	3,3	0	23,3	118	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1,1	
155	Йогурт детский питьевой	200	6	6	10	120	0	0	21,8	0	0	0	0	
			23,4	31	138,4	925	0,27	1,3	68,8	139,96	251,3	58	2,51	
Итого за завтрак														
Обед														
25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105	0,01	1,86	0	34,6	40,8	18,6	1,2	
53	Щи из свежей капусты с картофелем	300/12	2,1	6,7	10,1	110	0,06	14,4	11,2	38,1	62,5	22,9	0,84	
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	27,9	13,9	5,7	259	0,25	3,04	19,8	36,2	238,5	50	1,16	
197	Картофель отварной с маслом	230/7	4,5	6,4	32	207	0,14	1,97	15,3	20,6	107	45,8	1,8	
295	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0	6,03	4,4	3,13	0,92	
77,09	Хлеб ржаной	50	4	0	20	100	0,08	0	0	14,4	65,1	21,1	0,9	
75,14	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	118	0,08	0	0	11,5	43,4	16,4	1,01	
Итого за обед			44	35,3	115,6	967	0,63	22,87	46,3	161,43	561,7	177,93	6,91	
Итого за день			67,4	66,3	254	1892	0,9	24,17	115,1	301,39	813	235,93	9,42	
Итого за период			696	585,3	2289,5	17425	8,94	502	1431,93	3962,39	10133,51	2632,49	136,55	

Итого за период	69,6	58,5	228,9	1742,5	0,8	50,2	143,1	396,2	1013,3	263,2	13,6
-----------------	------	------	-------	--------	-----	------	-------	-------	--------	-------	------

Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Использованная литература

1. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2016 г.
2. Таблица химического состава российских пищевых продуктов, Москва, 2002 г.

