

"Согласовано"
Директор МОБУ Бабаевская СОШ
Гараева Д.В.

"Утверждаю"
Директор ООО НПО "Меркурий"
Пизамутдинов 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 7 до 11 лет

№ 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		
			б	ж	у	б	ж	у																
1	2	3	4	5	6			7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
	Завтрак																							
0000022	Тфтели куриные из полуфабриката	90	11,28	15,24	30,72			273		0,06	2,5			36,35	32,72		1,1							
0000075	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,26	35,64			220		0,25				13,95	132,02		4,52							
0000020	Соус томатный	30	0,33	2,2	3,14			34		0,01	0,54			0,73	1,47		0,078							
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5			53		0,04				4,31	6,19		0,38							
--00001	чай с сахаром	200	0,1		9,1			35					0,48	0,26			0,03							
	Всего Завтрак	500	20,71	22,7	89,1			615		0,36	3,04		0,48	55,6	172,4		6 108							
	Всего в		день			89,1		615		0,36	3,04		0,48	55,6	172,4		6 108							

№ 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		
			Б	Ж	У	Б	Ж	У																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20						
0000013 --00041 0000068 0000039 0000050	Завтрак Сосиски отварные Каша рисовая молочная с маслом Хлеб пшеничный обогащенный Чай с молоком Печенье	60	5,88	14,94	0,48	160		0,01				13,84	7,83		0,95									
		200	5,12	6,62	32,61	211		0,11	1,04			23,8			0,75									
		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									
		25	1,85	2,75	17,68	103																		
		515	14,43	24,32	77,33	592		0,16	2,21		11,74	44,55	15,52	2,71	2,34									
Всего Завтрак		день						592		0,16	2,21		11,74	44,55	15,52	2,71	2,34							
Всего в																								

на 1-ая неделя/Среда

Прием 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
ДУ0138а ДУ0162 0000068 0000077	Завтрак																	
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/20	5,95	3,59	25,1	166		0,16	3,8			31,2	34,4		1,81			
	Запеканка рисовая с творогом	150/5	9,08	10,63	48,79	327	60	0,04	0,01			10,83	19,14		0,59			
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				4,31	6,19		0,38			
	Кисель витаминизированный Плодово-ягодный	200			21,7	85		0,27	10									
Всего Завтрак		605	16,53	14,22	106,09	631	60	0,51	13,81			46,34	59,73		2,78			
Всего в			день	14,22	106,09	631	60	0,51	13,81			46,34	59,73		2,78			

на 1-ая неделя/Четверг

№ п/п	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	
ДУ0161 0000005 0000068 0000004	Завтрак																		
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	8,9	4,4	4,7	112		0,01	1,3			8,09	9,68		0,29				
	Картофельное пюре	200	4,3	5,9	23,8	187		0,16	13,84			47,47	37,87		1,38				
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				4,31	6,19		0,38				
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	20	0,03	0,52			108,57	21,06		0,57				
Всего Завтрак		530	18	13,4	52,6	447	20	0,24	15,66			168,44	74,8		2,62				
Всего в			день			447	20	0,24	15,66			168,44	74,8		2,62				

на 1-ая неделя/Пятница

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

на 2-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б		Ж			У		А (ретинол)	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													
0000020 0000074 0000068 --00001	Котлета говяжья из полуфабриката												
	Соус томатный												
	Макаронные изделия отварные с маслом												
	Хлеб пшеничный обогащенный												
	Чай с сахаром												
	90	10,72	2,12	10,98	154	0,1	14,88				18,82	23,87	0,92
	30	0,33	2,2	3,14	34	0,01	0,54				0,73	1,47	0,078
	150	5,42	3,67	33,33	194	0,07					9,22	7,31	0,73
	30	1,5	10,5	9,1	53	0,04					4,31	6,19	0,38
	200	0,1			35					0,48	0,26		0,03
	500	18,07	12,99	67,05	470	0,22	15,42				0,48	33,44	2 138
	день												
	Всего	Завтрак				0,22	15,42				0,48	33,44	2 138

на 2-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
ДУ0204 ДУ0190 0000068 ДУ0154	Завтрак Салат из капусты белокочанной с огурцом Плов из курицы Хлеб пшеничный обогащенный Напиток яблочно-лимонный	60	0,8	4,33	2,05	50		0,01	21,24			17,73	5,71	10,97	0,22
		180	14	18	39	366		0,08	0,68			29 124	46,53		2 601
		60	3		21	106		0,08				8,62	12,38		0,76
		200	0,2	0,2	22,8	94		0,01	3,12			10,03	4,65		1,05
		500	18	22,53	84,05	616		0,18	25,04			65 504	69,27	10,97	4 631
	день														
	Всего	Завтрак				616		0,18	25,04			65 504	69,27	10,97	4 631

на 2-ая неделя/Среда

№ 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	
ДУ0181 0000072 0000039 пром	Завтрак Солянка Хлеб ржано-пшеничный обогащенный Чай с молоком Шаньга наливная	200	9,44	13,44	9,68	198		0,01	2,41			17,43	12,12		0,87				
		30	2,4		12	60		0,05				0,7	12,6		1,08				
		200	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26				
		75	4,7	4,3	28,2	175		0,06				9,94	6,53		0,54				
		505	16,62	17,75	65,95	498		0,12	3,58		11,74	38,67	32,75	2,71	2,75				
			день			17,75	65,95	498		0,12	3,58		11,74	38,67	32,75	2,71	2,75		
	Всего	Завтрак																	
	Всего в																		

на 2-ая неделя/Четверг

№ рач.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У			А (ретаэкв)	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						
0000006	Каша молочная "Дружба"	200	6,16	8,43	32,54	233		0,12	0,52			124	36,08		0,78						
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				4,31	6,19		0,38						
--00001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					0,48	0,26			0,03						
	Всего Завтрак	520	21,26	27,73	66,04	607		0,22	0,87		0,48	148,37	62,7		2,8						

		день		27,73		66,04		607		0,22		0,87		0,48		148,37		62,7		2,8			
		на 2-ая неделя/Пятница																					
№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У	А (ретинол)		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						
DY0197 0000068 0000009 0000071	Завтрак Говядина тушеная с картофелем Хлеб пшеничный обогащенный Кофейный напиток Яблоко	180	15,3	18,4	17,51	300		0,08	2,27		20,21		38,61	2,75									
		30	1,5		10,5	53		0,04			4,31		6,19	0,38									
		200	2,9	2,8	14,9	94	20	0,03	0,52		105,86		12,18	0,11									
		100			10	47		0,03	10		278		9	11	2,2								
		510	19,7	21,2	52,91	494	20	0,18	12,79		278	146,38	65,98	11	5,44								
Всего в		день		21,2	52,91	494	20	0,18	12,79		278	146,38	65,98	11	5,44								

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
		Масса порции				A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		Б	Ж	У														
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			
0000075	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,26	35,64	209		0,25				13,95	132,02		4,52			
0000020	Соус томатный	30	0,23	2,2	3,14	34		0,01	0,54			0,73	1,47		0,078			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				4,31	6,19		0,38			
--00001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					0,48	0,26			0,03			
	Всего	500	22,93	26,76	72,28	617		0,36	0,89		0,48	39,05	160,11		6 618			
	Завтрак																	
	Всего в		день	26,76	72,28	617		0,36	0,89		0,48	39,05	160,11		6 618			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								на 3-ая неделя/Вторник
			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	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 пшенинная молочная жидкая	200	7,24	8,22	35,24	235		0,13	0,52		133,6		36,2	1,83					
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			4,31		6,19	0,38					
0000039	Чай с молоком	200	0,08	0,01	16,07	65			1,17		2,6	11,74	1,5	2,71	0,26				
0000050	Печенье	25	1,85	2,75	17,68	103													
	Всего	515	16,55	25,92	79,97	616		0,18	1,69		11,74	154,35	51,72	2,71	3,42				
	Завтрак																		
	Всего в		день	25,92	79,97	616		0,18	1,69		11,74	154,35	51,72	2,71	3,42				

[illegible]

		2																	
		Завтрак																	
№ п/п	Наименование блюда	3		4		5		6		7		8		9		10		11	
		Масса порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	И	Se	Ф	Ф
0000042	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	14,71	137													
0000046	Сырники из творога со сливочным маслом	100/20	21,07	4,2	24,8	223		0,05	0,29			122,11	23,99		0,51				
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4	12	12	60		0,05				8,7	12,6		1,08				
0000025	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	113							0,45	0,26		0,04				
	Всего Завтрак	550	29,01	10,77	79,4	533		0,1	0,29			0,45	131,07	36,59	1,63				
	Всего в		день		10,77	79,4		0,1	0,29			0,45	131,07	36,59	1,63				

		на 3-ая неделя/Четверг																	
		Минеральные вещества (мг)																	
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		ККАЛ	Витамины (мг)		Д	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		К	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		F
		Б	Ж	У	А (рет. экв)	В1	С	Д		К	Са	Мg	Р		Fe	И	Se	Ф	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ДЮ0143	Азу с мясом говядины и картофелем	200	16	18,67	20,67	334		0,23	26,56		30,54	54,48			3,4				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5	10,5	10,5	53		0,04			4,31	6,19			0,38				
0000004	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95		0,03	0,52		108,57	21,06			0,57				
0000071	Яблоко	100		10	10	47		0,03	10		278	16	9	11	2,2				
	Всего Завтрак	530	20,8	21,77	54,77	529		0,33	37,08		278	159,42	90,73	11	6,55				
	Всего в		день		21,77	54,77		0,33	37,08		278	159,42	90,73	11	6,55				

		на 3-ая неделя/Пятница																	
		Минеральные вещества (мг)																	
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		ККАЛ	Витамины (мг)		Д	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		К	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		F
		Б	Ж	У	А (рет. экв)	В1	С	Д		К	Са	Мg	Р		Fe	И	Se	Ф	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ДЮ0193	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	60	3	21	21	106		0,08			8,62	12,38			0,76				
0000077	Кисель витаминизированный Плодово-ягодный	200		21,7	21,7	85		0,27	10										
	Всего Завтрак	510	20,53	13,73	78,42	523		0,46	12,4		30,69	29,97			1,84				
	Всего в		день		13,73	78,42		0,46	12,4		30,69	29,97			1,84				

		на 4-ая неделя/Понедельник																	
		Минеральные вещества (мг)																	
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		ККАЛ	Витамины (мг)		Д	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		К	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		F
		Б	Ж	У	А (рет. экв)	В1	С	Д		К	Са	Мg	Р		Fe	И	Se	Ф	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ДЮ0193	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	10,5	53		0,04			4,31	6,19			0,38				

		200	0,1	9,1	35			0,48	0,26		0,03		
	с сахаром	50	3,25	5,33	113		0,03						0,39
	Корж молочный												
	Всего Завтрак	530	22,38	19,06	86,07	533	0,18	2,42	0,48	38,44	28,53	1,88	
	Всего в	день	19,06	86,07	533		0,18	2,42	0,48	38,44	28,53	1,88	

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	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																		
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	30	1,5	10,5	53			0,04				4,31	6,19		0,38				
ДУ0154	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94		0,01	3,12			10,03	4,65		1,05				
	Всего Завтрак	540	14,9	20,7	64,3	533		0,25	25,43			99,37	71,63		3,81				
	Всего в		день	20,7	64,3	533		0,25	25,43			99,37	71,63		3,81				

на 4-ая неделя/Среда

№ 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																			
0000063	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,52	5,33	8,65	90		8	0,04	6,36		32 568	18,32		0,864					
ДУ0208	Плов бухарский	150	3,93	14,38	42,7	302														
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05				8,7	12,6		1,08					
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			0,45	4,31	6,19		0,38					
0000025	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	111						0,26			0,04					
	Всего Завтрак	610	9,91	19,71	101,74	616		8	0,13	6,36		45 838	37,11		2 364					
	Всего в		день	19,71	101,74	616		8	0,13	6,36		45 838	37,11		2 364					

на 4-ая неделя/Четверг

№ реч.	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	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	272		0,06	0,35			19,8	20,43		1,61			
0000033	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,94	8,21	35,13	196		0,18	0,52			30,12	98,41		3,09			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5	10,5	53			0,04				4,31	6,19		0,38			
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	520	26,24	30,61	73,13	616		20	0,31	1,39		162,8	146,09		5,65			
	Всего в		день	30,61	73,13	616		20	0,31	1,39		162,8	146,09		5,65			

на 4-ая неделя/Пятница

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
Завтрак																	
ДУ0213	Огурцы натуральные соленные (порциями)	30	0,24	0,06	0,54	4		0,01	1,5			6,9	4,2		0,18		
ДУ0211	Запеканка картофельная с говядиной	150	17,67	17,38	19,85	306		0,14	9,9			24	42		31,125		1,725
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				4,31	6,19		0,38		
0000039	Чай с молоком	200	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26		
0000071	Яблоко	100			10	47		0,03	10		278	16	9	11	2,2		
Всего Завтрак			19,49	17,45	56,95	475		0,22	22,57		289,74	53,81	62,89	13,71	61,325		1,725
Всего в			день			475		0,22	22,57		289,74	53,81	62,89	13,71	61,325		1,725
Итого			385,57	397,3	1 491,9	11104	148	4,89	215,34		1 162,2	1 704,5	1 340,	65,81	###		1,725
Среднее за период			19,28	19,86	74,6	555,2	7,4	0,24	10,77		58 113	###	67 007	32 905	37 581		0,0862