

СОГЛАСОВАНО

Директор муниципального бюджетного учреждения
средняя общеобразовательная
школа с. Белое Озеро МР Гафурийский район РБ




УТВЕРЖДАЮ

Директор
Общества с ограниченной ответственностью

«Мельница Качества»

С. И. Фомина




**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
В МОБУ СОШ С. БЕЛОЕ ОЗЕРО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ГАФУРИЙСКИЙ РАЙОН РБ
(возрастная категория от 12 лет и старше)
на 2022-2023 учебный год**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,5	4,9	4,5	69,9	0,00	1,30	0,60	2,30	18,50	12,90	21,30	0,50	379	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,10	0,00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	185/0/5	6,1	7,7	42,2	265,6	0,10	0,00	0,10	1,50	32,70	10,60	52,40	1,30	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
Итого за прием пищи:	550	12,2	16,7	84,1	593,1	0,20	1,30	0,70	6,10	72,40	43,30	118,80	3,10		
Всего за день:		12,2	16,7	84,1	593,1	0,20	1,30	0,70	6,10	72,40	43,30	118,80	3,10		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,4	3,3	37,4	0,00	1,60	0,00	1,10	13,00	7,70	15,00	0,50	33	2012
ГУЛЯШ	75	5,6	8,4	3,9	82,8	0,00	0,70	0,02	1,37	5,93	9,23	57,29	0,77	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,6	5,3	30,6	180,0	0,02	0,00	0,04	0,84	12,00	19,20	58,80	0,48	324	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2	0,0	10,1	41,5	0,00	0,90	0,00	0,00	11,10	3,80	4,10	0,40	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
Итого за прием пищи:	550	14,5	17,1	75,4	531,7	0,12	3,20	0,06	4,31	53,53	56,43	177,19	3,15		
Всего за день:		14,5	17,1	75,4	531,7	0,12	3,20	0,06	4,31	53,53	56,43	177,19	3,15		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/0/50	10,0	5,5	4,4	115,1	0,10	1,70	0,30	2,40	34,80	40,30	151,60	0,90	231	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,5	5,6	46,5	252,2	0,05	0,00	0,05	0,36	14,49	31,38	95,34	0,72	326	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	60	6,6	1,2	33,0	228,0	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
Итого за прием пищи:	540	21,2	12,3	93,8	635,0	0,25	1,70	0,35	3,96	72,79	94,78	300,34	3,12		
Всего за день:		21,2	12,3	93,8	635,0	0,25	1,70	0,35	3,96	72,79	94,78	300,34	3,12		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180/5/5	7,2	6,3	35,9	222,7	0,00	0,40	0,00	0,10	83,30	9,40	57,50	0,10	195	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	540	13,2	7,7	83,1	499,4	0,10	10,40	0,00	1,70	120,50	37,20	113,50	3,60		
Всего за день:		13,2	7,7	83,1	499,4	0,10	10,40	0,00	1,70	120,50	37,20	113,50	3,60		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	185/5/5	4,7	7,6	26,3	196,6	0,00	0,40	0,00	0,50	92,50	24,90	104,20	0,60	190	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2	0,0	10,1	41,5	0,00	0,90	0,00	0,00	11,10	3,80	4,10	0,40	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	650	10,4	8,6	63,9	428,1	0,10	1,30	0,00	1,50	115,10	45,20	150,30	2,00		
Всего за день:		10,4	8,6	63,9	428,1	0,10	1,30	0,00	1,50	115,10	45,20	150,30	2,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,7	3,9	2,9	48,7	0,01	0,80	0,12	0,08	3,19	3,99	7,98	0,16	364	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,10	0,00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	185/0/5	6,1	7,7	42,2	265,6	0,10	0,00	0,10	1,50	32,70	10,60	52,40	1,30	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	60	6,6	1,2	33,0	228,0	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
Итого за прием пищи:	550	13,5	15,9	88,0	609,9	0,21	0,80	0,22	4,08	59,39	37,69	113,88	2,96		
Всего за день:		13,5	15,9	88,0	609,9	0,21	0,80	0,22	4,08	59,39	37,69	113,88	2,96		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,7	3,9	2,9	48,6	0,01	0,80	0,12	0,08	3,18	3,98	7,97	0,16	364	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00	0,70	0,00	308	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,9	5,8	33,7	198,1	0,00	0,00	0,00	0,90	13,20	21,10	64,70	0,50	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
Итого за прием пищи:	550	9,2	14,5	74,0	510,5	0,11	0,80	0,12	2,08	38,08	44,88	118,37	1,96		
Всего за день:		9,2	14,5	74,0	510,5	0,11	0,80	0,12	2,08	38,08	44,88	118,37	1,96		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	70	0,9	3,4	6,3	60,1	0,00	7,30	0,20	1,60	26,60	11,50	23,30	0,70	41	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	19,8	26,0	59,9	557,9	0,20	1,70	0,30	5,60	30,60	57,30	243,10	2,10	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	60	6,6	1,2	33,0	228,0	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
Итого за прием пищи:	550	27,4	30,6	109,1	885,7	0,30	9,00	0,50	8,40	80,70	91,90	319,80	4,30		
Всего за день:		27,4	30,6	109,1	885,7	0,30	9,00	0,50	8,40	80,70	91,90	319,80	4,30		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	284	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200/0/5	4,1	6,9	27,8	188,6	0,20	13,50	0,00	0,30	45,90	37,80	109,20	1,50	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2	0,0	10,1	41,5	0,00	0,90	0,00	0,00	11,10	3,80	4,10	0,40	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
Итого за прием пищи:	550	10,3	10,8	67,6	456,7	0,31	15,00	0,09	1,36	70,90	61,10	161,30	3,02		
Всего за день:		10,3	10,8	67,6	456,7	0,31	15,00	0,09	1,36	70,90	61,10	161,30	3,02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	4,7	8,5	28,0	207,6	0,00	0,50	0,00	0,20	108,80	24,70	111,10	0,40	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	650	10,3	9,5	65,4	437,3	0,10	0,50	0,00	1,20	130,00	44,50	156,10	1,70		
Всего за день:		10,3	9,5	65,4	437,3	0,10	0,50	0,00	1,20	130,00	44,50	156,10	1,70		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575821

Владелец Кириллова Ольга Васильевна

Действителен с 04.03.2022 по 04.03.2023