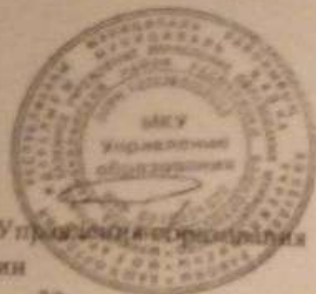
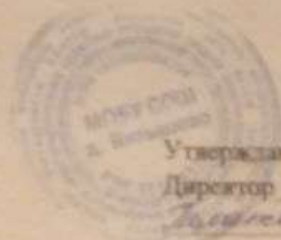


Утверждаю
Начальник Управления образования
С.Ф. Байчурин
" " 20 г.



Утверждаю
Директор *И.И. Байчурин*
" " 20 г. (Фамилия, инициалы)



Примерное 10-и дневное меню для детей из многодетных малообеспеченных семей от 12 лет и старше
на 2022-2023 учебный год, осенне-зимний период (пищевблок, работающий на полуфабрикатах)

Примерное меню для детей из многолетних малообеспеченных семей от 12 лет и старше
(пищеблок, работающий на полуфабрикате)

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: осень-зима

№ 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													
1	Сыр (порциями)	20	6	6	0	72	0	0,14	42	200	120	11	0,14
107	Тефтели из говядины с рисом	80/40	11	18	14	256	0,04	1,5	60,00	9,55	98,9	23,24	0,94
227	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0	35	14,03	67,4	11	1,1
291	Кисель из концентрата на плодовых	200	0	0	0	20	76	0	0	0,48	26	0	0,06
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
Итого за завтрак			29,1	32,2	79,2	728	76,18	1,71	137	334,06	312,3	61,74	1,33
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
57	Рассольник домашний	300/12	2,5	6,2	16,3	133	0,1	12,6	11,4	27,8	237,1	28,9	1,1
131	Плов из курицы	250	23	29	40	519	0,07	0,8	30,00	25,20	247,0	47,13	2,1
279	Напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	15,8	60	0,23	28	170	250	4	14	0
1,20	Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	0,05	0	10,0	9	65	10,0	1,5
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
Итого за обед			34,05	41,9	121,6	991,4	0,53	62,99	221,4	450,8	568,9	137,03	3,33
Итого за день			63,15	74,1	200,8	1719,4	76,71	64,7	358,4	784,86	881,2	198,77	4,66
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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
224	Запеканка из творога	180/30	32,1	23,3	43,8	509	0,09	0,7	32,4	338,1	354,2	48,4	0,9
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03

125	Ногур детский питьевой	200	6	6	10	120	0	0	21,8	0	0	0	0
Итого за завтрак			42,2	30,3	79,9	749	0,14	0,73	54,2	448,36	354,2	64,9	0,96
Обед													
42	Ванногет овощной	100	1,3	2,3	7,2	54	0,03	5,18	0	23,23	40,6	16,1	0,7
62	Суп картофельный с клецками	250	1,72	3,16	11,84	83	0,08	11,5	39,1	16	201,1	17,55	3,2
48	Котлеты или биточки мясные	80	14	13	14	228	0,07	0,3	18,20	35,63	117,3	19,20	1,9
34	Капуста тушеная	230	6	7,6	24,5	187	0,1	122,6	36,8	25,9	99,6	48,7	1,9
274	Компот из сухофруктов	200	1	0	27,5	110	0,01	0,32	0	28,69	29,2	18,27	0,61
1,20	Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	0,05	0	10,0	9	65	10,0	1,5
1,30	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
Итого за обед			30	28,36	123,94	852	0,39	139,88	65	248,45	552,75	146,32	9,79
Итого за день			72,2	58,66	203,84	1601	0,53	140,61	119,2	696,81	906,95	211,22	10,75
Дневн. норма													
Недостаток:													

№ реп.	Пример 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														
4,11	Омлет с ветчиной	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,02	3,5	0	8,5	19,5	7	0,25	
80	Биточки (котлеты) рыбные	80	13	9	12	177	0,11	0,3	3	37,03	124,85	23,72	0,78	
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	Каша с молоком густым	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96	
1,30	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03	
11,2	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	0	24	16,5	13,5	3,3	
Итого за завтрак			26,45	21,85	96,05	677,5	0,43	34,43	61,16	353,51	414,27	132,24	6,82	
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	
60	Суп картофельный с капустой и помидорами	300	3,4	3,3	21,4	131	0,1	7,9	15,1	17,7	262,5	25,1	1,03	
261	Пюре, тушеная в соусе с овощами	220	19,5	19,5	23,2	350,7	0,24	51,16	62,4	54,4	241,3	60	2,39	
РСМД Сок фруктовый			200	1	0,2	20	92	0,07	1	0	16	14	8,0	0,1
1,20	Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	0,05	0	10,0	9	65	10,0	1,5	

1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
Итого за обед			31,95	29,6	114,7	853,7	0,54	22,73	87,5	245,6	611,9	139,28	6,16
Итого за день			58,4	51,45	210,75	1531,2	0,97	57,16	148,66	599,11	1026,17	271,52	12,98
День: четверг													

Неделя: 1

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
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
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,1	0	2,7	1,54	0,73	0,06
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
2	масло сливочное (порциями)	20	0	16	0	150,00	0,05	0,03	0,0	2,0	4	0	0
Итого за завтрак			26	47	128	1030	0	2	119	500	427	87	2
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
98	Котлеты или биточки мясные	80	14	13	14	228	0,07	0,3	18,20	35,63	117,3	19,20	1,9
278	Компот из сухофруктов	200	1	0	27,5	110	0,01	0,32	0	28,69	29,2	18,27	0,61
1,20	Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	0,05	0	10,0	9	65	10,0	1,5
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
Итого за обед			42,18	31,7	151,4	1043	0,89	11,82	140,6	416,82	611,95	122,67	10,19
Итого за день			68,28	79	278,9	2073	1,24	14,03	259,68	916,32	1039,29	209,9	12,28

День: пятница

Неделя: 1

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

			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
9,11	Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,02	3,5	0	8,5	19,5	7	0,25
131	Плов из курицы	250	23	29	40	519	0,07	0,8	30,00	25,20	247,0	47,13	2,1
279	Напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	15,8	60	0,23	28	170	250	4	14	0
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
Итого за завтрак			27,35	30,25	73,95	669,5	0,37	32,29	200	393,7	270,5	84,63	0,28
Обед													
27	Салат из свеклы с яблоками	100	0,9	5,1	8,3	82	0,03	8	0	20,83	35,9	12,1	1,2
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
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	20	6	5	156	0,16	10,8	64	146,2	74,5	1,34	1,1
138	Пюре картофельное	220	4,5	7,2	29,4	203	0,17	15,22	42,2	52,2	144	41,6	1,5
295	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0	6,03	4,4	3,13	0,8
1,2	Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	0,05	0	10,0	9	65	10,0	1,5
1,1	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
Итого за обед			34,65	26,6	117,4	841	0,56	43,69	127,6	362,32	579,8	111,57	7,09
Итого за день			62	44	162	1261	0,69	105,81	26,35	5,75	814,34	223,37	11,63

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Присм 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													
9,12	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	7	19,5	10	0,45
203	Макароны, запеченные с сыром	250/10	13	21,5	48,3	445	0,1	0,06	0	201,8	60	20,7	1,25
279	Напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	15,8	60	0,23	28	170	250	4	14	0
66	Банан	185	3	1	39	159	0,07	10,45	0	14,8	52	34,7	0
1,1	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
Итого за завтрак			20,55	23,6	122	761	0,48	51,04	170	583,6	135,5	95,9	1,73
Обед													
36	Салат картофельный с зеленым	100	3,3	10	10,1	144	0,05	6,6	0	16,3	40,6	16,3	19,4

68	Свекольник	250/10	2,43	5,76	16,44	128	0,08	17,24	7,5	48,69	0,7	31,18	1,54
83	котлеты и биточки рыбные	80	13	9	12	177	0,11	0,3	3	37,03	124,85	23,72	0,78
173	Каша гречневая, рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63	401	0,43	0	40	23,4	346	221,5	7,5
295	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0	6,03	4,4	3,13	6,8
1,2	Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	0,05	0	10,0	9	65	10,0	1,5
1,1	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
Итого за обед			39,78	36,26	157,74	1108	0,78	25,77	60,5	250,45	581,55	322,33	31,5
Итого за день			60,33	59,86	279,74	1869	1,26	76,81	230,5	834,05	717,05	418,23	33,23

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
264	Ватрушка с творогом	50	6	3	19	131	0,06	0,04	15	32,79	66	7,67	0,42
177	Каша "Артек" молочная вязкая	250/7	10,5	9,8	95,7	507	0,21	0,64	52,7	169,7	251	53,1	3
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
1	Бутерброд с маслом	50/20	4	15	25	250	0,06	0	67,0	15	0	7,0	0,6
Итого за завтрак			20,56	27,7	148,86	925	0,33	1,78	134,7	219,99	318,54	68,5	4,07
Обед													
9,11	Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,02	3,5	0	8,5	19,5	7	0,25
13,62	Суп картофельный с бобовыми	250	18,7	10,1	20,2	241	0,25	0,08	0	44,2	107	53	4
116	Голубцы ленивые	240/60	21	18	22	332	0,08	25,7	0,00	84,00	129,0	50,70	3,56
279	Напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	15,8	60	0,23	28	170	250	4	14	0
1,2	Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	0,05	0	10,0	9	65	10,0	1,5
1,1	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
65	Апельсин	185	0	0	15	44	0,07	90	0,0	62,9	42,5	10,1	0,49
Итого за обед			46,2	30,35	97,75	828,5	0,68	57,34	180	505,7	324,5	151,2	5,73
Итого за день			66,76	58,05	246,61	1753,5	1,01	59,12	314,7	725,69	643,04	219,7	9,8

День: среда

Неделя: 2

Итого: за завтрак			27,26	42,2	44,15	664	0,26	16,91	312	484,7	271,84	43,89	6,6
Обед													
14	Салат из квашеной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,02	21,6	0	28,8	15,8	28,5	0,75
107	Суп из овощей	300	2,2	5	12,8	106	0,09	10,22	6,2	25,61	213,3	25,61	26,6
131	Плов из курицы	250	23	29	40	519	0,07	0,8	30,00	25,20	247,0	47,13	2,1
278	Компот из сухофруктов	200	1	0	27,5	110	0,01	0,32	0	28,69	29,3	18,27	0,61
1,2	Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	0,05	0	10,0	9	65	10,0	1,5
1,3	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
Итого: за обед			34,75	40,7	129,8	1014,4	0,3	32,93	46,2	227,3	570,3	138,61	27,44
Итого: за день			61,91	82,9	173,95	1678,4	0,56	49,84	358,2	712	841,34	201,9	34,04
День: питание													

Всего: 2

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая мощность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
192	Каша овсяная молочная жидкая	250/7	9,4	12,4	39,3	307	0,25	0,64	0	175,14	209	70,4	2
263	Булочка домашняя	100	7	12	53	348	0		5	15,38	70,10	10,0	0,84
291	Кисель из концентрата на фруктовых	200	0	0	0	20	76	0	0	0,48	26	0	0,06
1,1	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
155	Йогурт детский питьевой	200	6	6	10	120	0	0	21,8	0	0	0	0
Итого за завтрак			26,4	31,4	119,3	880	76,38	0,67	26,8	301	305,1	96,9	2,93
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
98	Котлеты или биточки мясные	80	14	13	14	228	0,07	0,3	18,20	35,63	117,3	19,20	1,9
169	Каша рисовая рассыпчатая	250/7	6,2	5,9	62,7	335	0,12	14,13	61	92,2	134	100,7	2
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
1,2	Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	0,05	0	10,0	9	65	10,0	1,5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
9,12	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	7	19,5	10	0,45
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	20	6	5	156	0,16	10,8	64	146,2	74,5	1,34	1,1
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
1,1	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
Итого за завтрак			33,05	18,3	75,3	592	0,44	38,93	122,16	437,18	347,42	99,36	4,04
Обед													
20	Салат "Здоровье"	100	2	4,6	7,1	77	0,05	3,75	0	23,2	29,1	23,4	0,73
61	Суп картофельный с крупой	300	2,4	2,3	17,4	102	0,08	6,3	0	14,22	240	21,61	0,83
144	Рагу овощное	180	3	9	17	136	0,2	22,1	51,16	44,5	197,6	49,1	2,12
135	Котлеты из птицы	80/30	12	13	9	203	0,07	53,2	37,13	133,89	17,44	1,21	1,21
РСОКД	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,07	1	0	16	14	8,0	0,1
1,2	Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	0,05	0	10,0	9	65	10,0	1,5
1,1	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
Итого за обед			26,45	31,3	109,7	800	0,57	86,38	98,29	350,81	563,14	129,82	6,47
Итого за день			59,5	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													
4,13	Омлет запеченный с сыром	180	22,46	24,2	2,95	321	0,11	0,75	312	346	253	33,16	3,21
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,1	0	2,7	1,54	0,73	0,06
1,1	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
2	масло сливочное (порциями)	20	0	16	0	150,00	0,05	0,03	0,0	2,0	4	0	0
11,2	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	0	24	16,5	13,5	3,3

1,1	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
Итого за обед			29,78	36,2	149,5	1036	0,37	32,27	100,4	325,56	423,95	191,03	7,42
Итого за день			56,18	67,6	268,8	1916 *	76,75	32,94	127,2	626,56	729,05	287,93	10,57
Итого за период			628,71	626,62	2164,39	16632,5	160,36	502	2031,2	5906,9	8367,51	2446,22	150,77
Итого за период			62,8	62,7	216,4	1663,2	16	50,2	203,1	590,7	836,7	244,6	15

Витаминозация 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.

Подготовила: Кудабасва Р.Р., технолог