



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с.Карабашево

Т.А.Мухаметова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ СОШ С. КАРАБАШЕВО
ИЗ МНОГОДЕТНЫХ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ
В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТРАШЕ**

3	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	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		845	24,903	24,080	124,535	823,736	0,211	29,280	256,225	2,357	402,979	210,350	85,650	4,857

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610	0,360	0,000	23,110	0,710	17,910	0,010	167,650	5,630
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
265	Соус томатный	40	0,213	1,463	2,088	22,411								
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030
1	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	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		650	22,799	20,783	101,708	689,061	0,440	10,000	28,110	1,093	38,710	34,010	182,183	8,627

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
26	Винегрет	100	1,350	3,467	11,167	81,500	0,017	6,500	200,000	1,550	20,833	20,167	8,667	0,350
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 молоком 70/15	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 ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
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		745	42,886	30,009	114,313	911,474	0,358	10,429	366,657	2,360	760,777	774,230	170,860	5,732

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ 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	100	1,100	5,083	15,850	114,600	0,050	4,250	1700,000	2,533	23,250	46,850	32,300	0,633
133	Картофельное пюре, 200	200	5,06667	6,44	22,8933	167,54667	0,0133	0,0933	36,13333	0,07	38,4	29,6	4,33333	0,04
92	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом	100	11,400	10,630	18,690	216,610	0,090	0,270	76,300	0,700	42,310	124,640	25,850	1,220
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030
1	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196								
Итого за завтрак		700	24,913	28,173	123,543	848,267	0,203	4,613	1812,433	3,483	108,760	224,090	68,017	2,690

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ 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														
123	Плов из птицы	250	13,560	28,360	67,560	577,530	0,062	2,650	325,000	7,250	21,287	0,000	20,670	1,212
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
3	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
1	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92								
Итого за завтрак		700	19,48	30,71	123,56	853,93	0,13	2,80	335,00	7,43	86,09	68,00	33,20	2,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
ДО7ХЕ19	Каша пшенная молочная-200	200	7,467	8,800	35,200	249,333	0,173	0,533	0,000	0,000	129,200	0,000	0,000	1,173
63 и 39	Суп картофельный с бобовыми игренками, фрикадельками	285	18,190	13,710	37,960	353,470	0,260	10,780	256,960	2,410	124,340	1,450	45,880	1,900
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 ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92								
Итого за завтрак		1045	41,84	33,66	137,59	1039,66	0,57	13,98	330,18	2,88	603,96	346,15	142,41	7,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ рец.	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	Са	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
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610	0,360		23,105	0,710	17,905	251,181	167,65	5,630
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	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
1	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196								
Итого за завтрак		700	24,71	33,81	120,92	883,72	0,52	6,04	97,11	7,87	87,18	277,98	185,10	7,09

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ рец.	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	Са	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	100	0,933	3,483	9,767	75,417	0,050	5,250	1301,000	1,767	26,983	39,267	26,867	0,950
205	Макароны,запеченные с сыром-	200	10,541	17,859	41,235	372,859	0,000	0,000	79,412	0,176	8,565	6,176	0,353	0,071
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
265	Соус томатный	40	0,213	1,463	2,088	22,411								
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	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733

	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		550	17,118	21,969	89,165	633,139	0,120	10,300	104,412	0,560	149,435	130,176	28,906	3,167
			0,283	1,946	2,777	29,806								

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ 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, 200	200	5,06667	6,44	22,8933	167,54667	0,0133	0,0933	36,13333	0,07	38,4	29,6	4,33333	0,04
83	Котлета рыбная	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 ржаной,обогатщенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный,обогатщенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
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		610	20,583	18,070	100,293	650,647	0,153	23,553	71,433	2,740	209,660	198,140	51,977	2,027