

УТВЕРЖДАЮ:
М.П. _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

З.С. Зайнурова
" 24 " 02 2021 г.



**Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся
МР Аургазинский район РБ**

сезон: весна-лето
возрастная категория : 12-18 лет

1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14	15
	Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие	100	2	0.8	4.6	42	0	10	0	0	23	0	14	0.6
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	180	6	5	40	235	0	0	0	0	38	128	9	1
М07КБКК	Котлеты куриные с овощным подливом	100	20.133	10.3	16.9167	241.66667	0.15	0	0	0.683	28.68	167.55	72.25	753.03
Ш07ТЭШ К	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	0.01	0.27			53.82		6.07	0.2
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный,ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
Д05МП18	Масло сливочное порционное	10	0.8	0.8	7	77.5					1.575	3		
	Всего завтрак	640.0	36.8	23.5	107.4	786.4	0.3	10.3	0.0	0.7	144.6	298.1	101.1	754.7
	Обед													
Д07РЛ19	Салат"Мозаика"	100.0	2.2	12.7	23.5	245.0	0.0	3.9	0.0	0.0	64.5	0.0	0.0	2.5
Д07ДМ19	Суп картофельный с лапшой домашней	250.0	2.8	11.7	48.3	305.0	0.1	0.0	0.0	0.0	15.8	0.0	24.0	0.9
Д07КЛ19	Плов из курицы	200	19	25	32	427	0	1	0	0	20	340	37	2
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35					0.13		0.01	0.01
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный,ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
	Всего обед	800	30	50	134	1127	0	5	0	0	101	340	61	5
	Всего день	1440	66	74	242	1913	1	15	0	1	245	638	162	760

1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Д07ЕО19	Каша рисовая молочная	200.0	5.7	7.7	39.7	253.0	0.1	0.5	0.0	0.0	116.7	188.2	33.3	0.5
Д04МА19	Сыр порционный	10.0	3.0	1.0	2.0	40.8	0.0	0.1			91.5			0.0
Д07ЖД60	Какао с молоком	200	0.18	0.02	11.3	39		20	0.1		0.13		0.01	0.01
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный,ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт.)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	10			14.08	И	2.3	1.91
	Всего завтрак	560.0	14.8	10.6	83.6	494.8	0.2	30.6	0.1	0.0	222.4	188.2	35.6	2.5
	Обед													
40	салат "Степной"	100	1.5	3.5	7.375	66.25	0.063	2.8625	0	0	17.8875	0	18.1625	0.5625
54	Рассольник ленинградский со сметаной	250.0	2.2	13.3	31.7	305.0	0.1				15.0	114.0	22.5	1.2
Д07БО19	Рыба запеченная с картофелем	200	18	14	15	255	од	1	0	0	62	0	36	1
305	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0			0.48			0.06
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный,ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
	Всего обед	800.0	26.9	31.9	94.9	816.9	0.2	3.5	0.0	0.0	95.0	114.0	76.8	3.0
	Всего день	1360.0	41.7	42.6	178.5	1311.8	0.4	34.1	0.1	0.0	317.4	302.1	112.5	5.5

1 НЕДЕЛЯ СРЕДА

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			К КАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
72	Овощи натуральные свежие	100	2	0.8	4.6	42	0	10	0	0	23	0	14	0.6
133	Картофельное пюре	180.0	2.8	4.8	17.8	128.0	0.1	4.7	0.0	0.0	33.3	0.0	26.9	1.0
98	Котлеты из говядины	100	20.2	18.1	17.4	315.0	0.1	0.3	0.0	0.0	43.3	0	31.73	1.84
349	компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94	0.01	1.08			6.4			0.18
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
	Всего завтрак	630.0	30.6	25.2	85.4	694.0	0.3	16.1	0.0	0.0	106.0	0.0	72.6	3.6
	Обед													
Д07АД19	Свекла отварная	100.00	1.50	0.00	7.25	35.00	0.02	2.02	0.00	0.00	33.85	38.00	20.12	1.27
Д07РИС9	Суп с рисовой крупой	250	2.1625	13.338	35	281.25	0.05	8	0	0	23.3375	0	17.1875	0.6375
Д12ЕСМИ	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	200	8.96	5.76	36.9067	238.66667	0.187	0	0	0	13.76	0	129.96	4.453333
Ш07ИЯ19	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0	9.3	37	0	0			2.73		0.73	0.06
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
	Всего Обед	800.00	18.19	20.60	109.26	706.91	0.34	10.02	0.00	0.00	73.68	38.00	168.00	6.43
	Всего день	1429.99	48.76	45.82	194.62	1400.91	0.62	26.17	0.00	0.00	179.68	38.00	240.60	10.03

1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			К КАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
39	Винегрет овощной	100	1.33	2.33	7.17	55.00	0.03	5.18	0.00	0.00	23.23	0.00	16.17	0.68
Д07КЛ19	Плов из курицы	200	18.9	24.5	31.6	426.7	0.1	0.7	0.0	0.0	20.3	340.0	36.8	1.7
299	напиток «Валетек» витаминный	200	0	0	0	60	0.3	11.2			220		12.18	
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный,ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
Д04МА19	Сыр порционный	10.00	3.00	1.00	2.00	40.83	0.02	0.11			91.51			0.04
	Всего завтрак	560.00	28.73	29.37	61.57	697.50	0.50	17.16	0.00	0.00	355.07	339.99	65.19	2.44
	Обед													
71	Овощи натуральные свежие	100	2	0.8	4.6	42	0	10	0	0	23	0	14	0.6
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1.66	15	48.16	315.00	0.04	0.84	0.01	0	29.5	120.25	20.35	0.96
Д07РЭ19	Жаркое по- домашнему	200	21.067	21.2	18	348	0.16	8.36	0	0	24.0267	247.8	49.2	3.813333
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1	0.2	20	92	0.07	1			16			0.1
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный,ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
	Всего Обед	800.0	31.2	38.7	111.6	912.0	0.4	20.2	0.0	0.0	92.5	368.1	83.6	5.5
	Всего день	1360.0	59.9	68.1	173.1	1609.5	0.9	37.4	0.0	0.0	447.6	708.0	148.7	7.9

1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			К КАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Д07КБ19	Каша гречневая тушеная с овощами	200.00	11.25	7.25	46.12	298.62	0.25	0.00	0.00	0.00	17.25	0.00	0.00	5.62
80	Рыба тушеная в томате с овощами	100.00	15.47	7.73	3.13	144.00	0.14	1.69	0.00	0.00	20.13	0.00	27.77	0.65
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35					0.13		0.01	0.01
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
Д05МП18	Масло сливочное порционное	10	0.8	0.8	7	77.5					1.575	3		
Д04ЙГ19	Йогурт(для детского питания)	100	4.1	3.2	10	98	0.03	0.42			158		18.3	0.14
	Всего завтрак	660	37	21	97	768	1	2	0	0	197	3	46	6
	Обед													
72	Овощи натуральные свежие	100	2	0.8	4.6	42	0	10	0	0	23	0	14	0.6
Д07ДН19	Суп картофельный с клецками	250	1.6625	41.663	46.6625	331.25	0.05	4.6	0	0	10.7875	0	15.1	0.5875
Д07АА19	Картофель отварной с маслом	180	4	4	27	161	0	7	0	0	17	209	38	2
Д07КБКК	Котлеты рубленые из куриного филе	100.0	12.5	17.7	12.7	261.7	0.1	0.3	0.0	0.0	18.2	126.0	0.0	1.5
305	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0			0.48			0.06
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
	Всего Обед	880.00	25.23	65.59	131.73	986.71	0.36	22.37	0.00	0.00	69.64	334.99	67.50	4.24
	Всего день	1540.00	62.41	86.09	228.69	1754.83	0.86	24.48	0.00	0.00	266.73	337.99	113.59	10.66

2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	200	6.27	8.13	33.47	232	0.12	0.53			127.09	326.41	37.07	0.8
Д07ЖД60	Какао с молоком	200	0.18	0.02	11.3	39		20	0.1		0.13		0.01	0.01
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный,ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
Д04МА19	Сыр порционный	10.0	3.0	1.0	2.0	40.8	0.0	0.1			91.5			0.0
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт.)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	10			14.08	11	2.3	1.91
	Всего завтрак	560.0	15.3	11.0	77.4	473.8	0.2	30.6	0.1	0.0	232.8	337.4	39.4	2.8
	Обед													
Д07АИ19	Салат из свеклы	100	1.25	7.25	8	105	0.025	1.875	0	0	34.4	63.875	18.675	1.2
Д07РИ20	Суп с пшенной крупой	250	2.1625	5.6625	48.3375	298.75	0.05	1.3375	0.038	0	23.3375	0	17.1875	0.6375
Д07РЦ19	Гуляш из отварного мяса	100	28.4	16	18	423.33333	0.083	2.2	0	0	24.4167	149.667	39.6	3.916667
Д07ЕВ19	Картофельное поре	180.0	3.6	5.6	24.2	163.2	0.1	12.5	0.0	0.0	42.8	250.8	34.2	1.2
Ш07ТЭШ К	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	0.01	0.27			53.82		6.07	0.2
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный,ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
	Всего Обед	880.0	42.9	41.0	137.3	1180.3	0.4	18.2	0.0	0.0	178.7	464.3	115.7	7.2
	Всего день	1440.0	58.2	52.0	214.7	1654.1	0.6	48.8	0.1	0.0	411.5	801.7	155.1	10.0

2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
72	Овощи натуральные свежие	100	2	0.8	4.6	42	0	10	0	0	23	0	14	0.6
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	180.0	6.4	5.1	40.1	235.2	0.1	0.0	0.0	0.0	37.5	127.5	8.8	0.9
М07КБКК	Котлеты куриные с овощным подливом	100.0	20.13	10.30	16.92	241.65	0.15	0.00	0.00	0.68	28.68	167.54	72.25	753.00
310	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	23.9	93	0.38	25						
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
Д05МП18	масло сливочное	10	0.8	0.8	7	77.5					1.575	3		
	Всего завтрак	640.0	34.8	18.5	113.3	804.4	0.7	35.0	0.0	0.7	90.8	298.0	95.0	754.5
	Обед													
39	Винегрет овощной	100.00	1.33	2.33	7.17	55.00	0.03	5.18	0.00	0.00	23.23	0.00	16.17	0.68
Д07СПЕР	Рыбный суп	200	6.32	16	22.01	167	0.12	6.67	0.01	0.26	15.84	69.39	27.26	251.67
Д07ЕЛ19	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.8	3.8	40	213	0.19	8.48			74.41		69.1	3.25
Д07ЕЕ19	Мясо тушенное с овощами	100	29.42	32.62	12.24	460	0.12	2.52	0	0	42.22	0	0	4,590.12
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35					0.13		0.01	0.01
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
	Всего обед	800	49.44	56.27	112.12	1045.00	0.55	22.85	0.01	0.26	155.83	69.39	112.54	4845.73
	Всего день	1440.0	84.3	74.8	225.4	1849.4	1.2	57.9	0.0	0.9	246.6	367.4	207.6	5600.2

2 НЕДЕЛЯ СРЕДА

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14	15
	Завтрак													
33	Салат "Пестрый"	100.0	1.0	5.0	10.4	90.0	0.0	3.9	0.0	0.0	26.0	0.0	15.3	1.4
Д07КБ19	Каша гречневая тушенная с овощами	180.0	10.1	6.5	41.5	268.8	0.2	0.0	0.0	0.0	15.5	0.0	0.0	5.1
98	Котлеты из говядины	100.00	20.24	18.12	17.38	315.00	0.08	0.32	0.00	0.00	43.31	0.00	31.73	1.84
294	компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.01	1.6			6.03		3.13	0.8
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
	Всего завтрак	630.0	37.0	31.2	107.3	856.8	0.4	5.8	0.0	0.0	90.9	0.0	50.2	9.1
	Обед													
Д07АД19	Свекла отварная	100.00	1.50	0.00	7.25	35.00	0.02	2.02	0.00	0.00	33.85	38.00	20.12	1.27
Д07ДА19	капусты с картофелем со сметаной	250	1.8375	11.663	46.6625	305	0.05	1.6625	0.013	0	32.4375	41.6875	19.0375	0.7
Д07КЛ19	Плов из курицы	200.0	18.9	24.5	31.6	426.7	0.1	0.7	0.0	0.0	20.3	340.0	36.8	1.7
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.05	27.5	110	0.01	20			28.69		18.27	0.61
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
Д04ЙГ19	Йогурт(для детского питания)	100	4.1	3.2	10	98	0.03	0.42			158		18.3	0.14
	Всего обед	900.00	32.84	40.95	143.81	1089.66	0.26	24.77	0.01	0.00	273.30	419.67	112.57	4.43
	Всего день	1539.99	67.68	59.45	257.08	1894.02	0.95	59.77	0.01	0.68	364.05	717.71	207.59	758.92

2 НЕДЕЛЯ ЧЕВЕРГ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
72	Овощи натуральные свежие	100	2	0.8	4.6	42	0	10	0	0	23	0	14	0.6
133	Картофельное пюре	180.00	3.70	6.30	23.40	168.01	0.13	6.22	0.00	0.00	43.69	0.00	35.26	1.28
80	Рыба тушеная в томате с овощами	100.00	15.47	7.73	3.13	144.00	0.14	1.69	0.00	0.00	20.13	0.00	27.77	0.65
Ш07ИЯ19	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0	9.3	37	0	0			2.73		0.73	0.06
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный,ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
	Всего завтрак	630.0	26.7	16.3	61.2	506.0	0.4	17.9	0.0	0.0	89.6	0.0	77.8	2.6
	Обед													
51	маринад овощной без томатов	100	1.125	8.875	9.875	123.75	0.038	2.2	0	0	23.875	0	28.275	0.6
Д07ДО19	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7.5	4.33	41.67	250	0.22	0.02			31.1	231	37.5	2.22
Д07ЕК19	Каша рисовая рассыпчатая	150	4.6	3.6	34.6	180	0.09	8.48			69.56		53.9	1.57
Д07ЖЖ20	Фрикадельки из кур в томатном соусе	100	14.6	18	8.6	253.33333	0.083	1.58333	0	0	45.9	120.3	22.0833	1.716667
305	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0			0.48			0.06
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный,ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
	Всего обед	850.0	33.3	36.3	135.5	998.1	0.5	12.3			170.9	351.3	141.8	6.2
	Всего день	1480.0	60.0	52.6	196.8	1504.1	0.9	30.2	0.0	0.0	260.5	351.3	219.5	8.8

2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100.0	0.8	4.8	3.6	60.0	0.0	5.7	0.0	0.0	15.0	0.0	12.1	0.6
Д07КЛФН	Каша рисовая с куриным филе	180	17.04	22.08	28.44	384	0.06	0.6			18.29	305.99	33.16	1.54
Ш07ТЭШ К	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	0.01	0.27			53.82		6.07	0.2
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
Д05МП18	Масло сливочное порционное	10	0.8	0.8	7	77.5					1.575	3		
	Всего Завтрак	540.0	26.1	34.1	77.9	711.5	0.2	6.6	0.0	0.0	88.7	309.0	51.3	2.3
	Обед													
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100.0	0.8	4.8	3.6	60.0	0.0	5.7	0.0	0.0	15.0	0.0	12.1	0.6
Д07ДЛ19	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	15	20	55	275	0.013	0	0	0	1.6625	0.1625	20	1.6625
Д07КЖ19	Голубцы ленивые	200.0	17.7	6.7	30.0	466.7	0.1	6.9	0.0	0.0	58.1	115.1	30.9	2.6
294	компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.01	1.6			6.03		3.13	0.8
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
Д07ФРУК	Фрукты свеж. (шт.)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	10			14.08	11	2.3	1.91
	Всего обед	900.0	39.5	33.4	136.4	1031.7	0.2	24.2	0.0	0.0	94.9	126.3	68.4	7.6
	Всего день	1440.0	65.5	67.5	214.3	1743.2	0.4	30.7	0.0	0.0	183.6	435.3	119.7	9.9