

УТВЕРЖДАЮ:
Принципал

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

З.С. Зинаурова
" 24 " 02 2021 г.



Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся
МР Аургазинский район РБ

сезон: весна-лето
возрастная категория : 7-11 лет

1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 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														
71	Овощи натуральные свежие	60	1.2	0.48	2.76	25.2		6			13.8		8.4	0.36	
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	150	5.37	4.25	33.38	196	0.06				31.25	106.25	7.31	0.74	
М07КБКК	Котлеты куриные с овощным подливом	90	18.12	9.27	15.23	217.5					25.82		65.03	677.73	
Ш07ГЭШК	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	560.0	33.0	21.3	97.2	706.2	0.2	6.3	0.0	0.0	126.3	109.3	86.8	679.0	
	Обед														
Д07РЛ19	Салат"Мозаика"	60.0	1.3	7.6	14.1	147.0	0.0	2.4	0.0	0.0	38.7	0.0	0.0	1.5	
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	150	14.2	18.4	23.7	320	0.05	0.5			15.24	254.99	27.63	1.28	
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	710	24	39	117	922	0	3	0	0	70	255	52	4	
	Всего день	1270	57	61	214	1628	0	9	0	0	196	364	138	683	

1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
Д07ЕО19	Каша рисовая молочная	160.0	4.6	6.2	31.8	202.4	0.1	0.4			93.3	150.5	26.7	0.4	
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	520.0	13.6	9.1	75.7	444.2	0.2	30.5	0.1	0.0	199.1	150.5	29.0	2.4	
	Обед														
40	салат "Степной"	60	0.9	2.1	4.425	39.75	0.038	1.7175	0	0	10.7325	0	10.8975	0.3375	
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	150	13.36	10.18	11.27	191	од	0.45			46.24		27.11	0.88	
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	710.0	21.9	27.1	88.2	726.8	0.2	2.2	0.0	0.0	72.5	114.0	60.5	2.5	
	Всего день	1230.0	35.5	36.2	163.8	1171.0	0.4	32.7	0.1	0.0	271.5	264.5	89.5	4.9	

1 НЕДЕЛЯ СРЕДА

№ 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														
72	Овощи натуральные свежие	60	1.2	0.48	2.76	25.2		6			13.8		8.4	0.36	
133	Картофельное пюре	160	3.29	5.6	20.8	149.34	0.12	5.53			38.84		31.34	1.14	
98	Котлеты из говядины	90/34	18.22	16.31	15.64	283.5	0.07	0.29			38.98		28.56	1.66	
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								
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт.)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	10			14.08	И	2.3	1.91	
	Всего завтрак	570	28.61667	24.29	94.56	714.04	0.303	22.9	0	0	112.1	0	70.6	5.25	
	Обед														
Д07АД19	Свекла отварная	60.00	0.90	0.00	4.35	21.00	0.01	1.21	0.00	0.00	20.31	22.80	12.07	0.76	
Д07РИС9	Суп с рисовой крупой	250	2.1625	13.3375	35	281.25	0.05	8	0	0	23.3375	0	17.1875	0.6375	
Д12ЕСМИ	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	150	6.72	4.32	27.68	179	0.14				10.32		97.47	3.34	
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	710.00	15.35	19.16	97.13	633.25	0.29	9.21	0.00	0.00	56.70	22.80	127.46	4.80	
	Всего день	1280.00	43.97	43.45	191.69	1347.29	0.59	32.11	0.00	0.00	168.80	22.80	198.06	10.05	

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	60	0.8	1.4	4.3	33	0.02	3.11			13.94		9.7	0.41	
Д07КЛ19	Плов из курицы	180	17.04	22.08	28.44	384	0.06	0.6			18.29	305.99	33.16	1.54	
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	500.00	26.31	25.98	55.54	632.83	0.48	15.02	0.00	0.00	343.74	305.99	55.04	1.99	
	Обед														
71	Овощи натуральные свежие	60	1.2	0.48	2.76	25.2		6			13.8		8.4	0.36	
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	150	15.8	15.9	13.5	261	0.12	6.27			18.02	185.85	36.9	2.86	
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	710.0	25.1	33.1	105.2	808.2	0.3	14.1	0.0	0.0	77.3	306.1	65.7	4.3	
	Всего день	1210.0	51.4	59.1	160.8	1441.0	0.8	29.1	0.0	0.0	421.1	612.1	120.7	6.3	

1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

№ реп.	наименование пищи, порции	Масса	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														
Д07КБ19	Каша гречневая тушеная с овощами	160	9	5.8	36.9	238.9	0.2	0			13.8			4.5	
80	Рыба тушеная в томате с овощами	90.00	13.92	6.96	2.82	129.60	0.13	1.52	0.00	0.00	18.11	0.00	25.00	0.58	
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	610	33	18	87	694	0	2			192	3	43	5	
	Обед														
72	Овощи натуральные свежие	60	1.2	0.48	2.76	25.2		6			13.8		8.4	0.36	
Д07ДН19	Суп картофельный с клецками	200	1.33	33.33	37.33	265	0.04	3.68			8.63		12.08	0.47	
Д07АА19	Картофель отварной с маслом	150	3	3.3	22.5	134	0.13	6.2			14.3	174.16	32	1.26	
Д07КБКК	Котлеты рубленные из куриного филе	90.0	11.2	15.9	11.4	235.5	0.1	0.3			16.4	113.4		1.3	
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	750.00	22.25	54.51	114.79	850.69	0.31	16.18	0.00	0.00	53.60	287.55	52.48	3.48	
	Всего день	1360.00	55.63	72.79	202.21	1544.69	0.75	18.12	0.00	0.00	245.22	290.55	95.79	8.72	

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	Fe
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	40	0.5	2.9	3.2	42	0.01	0.75			13.76	25.55	7.47	0.48	
Д07РИ20	Суп с пшенной крупой	200	1.73	4.53	38.67	239	0.04	1.07	0.03		18.67		13.75	0.51	
Д07РЦ19	Гуляш из отварного мяса	60	17.04	9.6	10.8	254	0.05	1.32			14.65	89.8	23.76	2.35	
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4.63	20.13	136	0.11	10.42			35.63	208.95	28.5	1.04	
Ш07ТЭШК	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	700.0	29.7	28.2	111.6	861.0	0.3	13.8	0.0	0.0	136.5	324.3	79.6	4.6	
	Всего день	1260.0	45.1	39.2	189.0	1334.8	0.5	44.5	0.1	0.0	369.3	661.7	118.9	7.3	

2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
72	Овощи натуральные свежие	60	1.2	0.48	2.76	25.2		6			13.8		8.4	0.36	
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	160.0	5.7	4.5	35.6	209.1	0.1				33.3	113.3	7.8	0.8	
М07КБКК	Котлеты куриные с овощным подливом	90.0	18.12	9.27	15.22	217.49	0.13	0.00	0.00	0.61	25.81	150.79	65.02	677.70	
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 порционное	10	0.8	0.8	7	77.5					1.575	3			
	Всего завтрак	570.0	31.3	16.6	105.3	737.3	0.7	31.0	0.0	0.6	74.5	267.1	81.2	678.8	
	Обед														
39	Винегрет овощной	60	0.8	1.4	4.3	33	0.02	3.11			13.94		9.7	0.41	
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	50	14.71	16.31	6.12	230	0.06	1.26			21.11			2,295.06	
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	710	34.20	39.03	103.13	793.00	0.47	19.52	0.01	0.26	125.43	69.39	106.07	2550.40	
	Всего день	1280.0	65.5	55.6	208.4	1530.3	1.1	50.5	0.0	0.9	200.0	336.5	187.3	3229.2	

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"	60.0	0.6	3.0	6.2	54.0	0.0	2.4	0.0	0.0	15.6	0.0	9.2	0.8	
Д07КБ19	Каша гречневая тушеная с овощами	160	9	5.8	36.9	238.9	0.2	0			13.8			4.5	
98	Котлеты из говядины	90/34	18.22	16.31	15.64	283.5	0.07	0.29			38.98		28.56	1.66	
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	594.0	33.5	26.7	96.8	759.4	0.4	4.2	0.0	0.0	74.4	0.0	40.9	7.8	
	Обед														
Д07АД19	Свекла отварная	60.00	0.90		4.35	21.00	0.01	1.21			20.31	22.80	12.07	0.76	
Д07ДА19	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1.47	9.33	37.33	244	0.04	1.33	0.01		25.95	33.35	15.23	0.56	
Д07КЛ19	Плов из курицы	150	14.2	18.4	23.7	320	0.05	0.5			15.24	254.99	27.63	1.28	
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	760.00	27.14	32.48	123.68	908.00	0.23	23.46	0.01	0.00	248.19	311.14	91.50	3.35	
	Всего день	1329.99	58.45	49.06	228.97	1645.25	0.89	54.46	0.01	0.61	322.71	578.26	172.72	682.20	

2 НЕДЕЛЯ ЧЕВЕРГ

№ реп.	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	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
72	Овощи натуральные свежие	60	1.2	0.48	2.76	25.2		6			13.8		8.4	0.36	
133	Картофельное пюре	160	3.29	5.6	20.8	149.34	0.12	5.53			38.84		31.34	1.14	
80	Рыба тушеная в томате с овощами	90.00	13.92	6.96	2.82	129.60	0.13	1.52	0.00	0.00	18.11	0.00	25.00	0.58	
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								
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт.)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	10			14.08	11	2.3	1.91	
	Всего завтрак	660.0	24.4	14.9	66.3	503.1	0.3	23.0	0.0	0.0	87.6	11.0	67.8	4.1	
	Обед														
51	маринад овощной без томатов	60	0.675	5.325	5.925	74.25	0.023	1.32			14.325	0	16.965	0.36	
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	60/25	8.76	10.8	5.16	152	0.05	0.95			27.54	72.18	13.25	1.03	
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	710.0	27.0	25.6	128.2	847.3	0.5	10.8			143.0	303.2	121.6	5.2	
	Всего день	1370.0	51.4	40.5	194.4	1350.4	0.8	33.8	0.0	0.0	230.6	314.2	189.4	9.3	

2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

№ 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	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60.0	0.5	2.9	2.2	36.0	0.0	3.4	0.0	0.0	9.0	0.0	7.2	0.3	
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	
Ш07ТЭШК	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	500.0	25.8	32.2	76.4	687.5	0.2	4.3	0.0	0.0	82.7	309.0	46.5	2.1	
	Обед														
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60.0	0.5	2.9	2.2	36.0	0.0	3.4	0.0	0.0	9.0	0.0	7.2	0.3	
Д07ДЛ19	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	12	16	44	220	0.01				1.33	0.13	16	1.33	
Д07КЖ19	Голубцы ленивые	180	15.9	6	27	420	0.06	6.18	0	0	52.32	103.6	27.78	2.38	
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	790.0	34.4	26.9	121.0	906.0	0.2	21.2	0.0	0.0	82.8	114.7	56.5	6.8	
	Всего день	1290.0	60.2	59.1	197.4	1593.5	0.4	25.5	0.0	0.0	165.4	423.7	102.9	8.8	