

СОГЛАСОВАНО

Директор

МОБУ СОШ
с. Табынское

Р. И. Гумеров

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Общества с ограниченной ответственностью

«Мельница Качества»

С. И. Фомина

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ГАФУРИЙСКИЙ РАЙОН РБ

(возрастная категория 7-11 лет, завтраки)

на 2022-2023 учебный год

1 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, полдник															
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,3	2,9	2,7	42,0	0,00	0,90	0,30	1,40	11,30	7,60	12,80	0,20	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	155/0/5	5,3	6,6	36,5	229,6	0,10	0,00	0,10	1,30	28,40	9,30	45,30	1,10	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 И МИНЕРАЛАМИ 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:	500	11,2	13,6	76,6	529,2	0,20	0,90	0,40	5,00	60,90	36,70	103,20	2,60		
Всего за день:		11,2	13,6	76,6	529,2	0,20	0,90	0,40	5,00	60,90	36,70	103,20	2,60		

2 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
	30	0,4	1,8	2,5	28,0	0,00	1,20	0,00	0,80	9,70	5,80	11,30	0,40	33	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,8	2,5	28,0	0,00	1,20	0,00	0,80	9,70	5,80	11,30	0,40	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	150	2,2	4,4	25,5	150,0	0,02	0,00	0,03	0,70	10,00	16,00	49,00	0,40	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 СОСТАВЛЯЮЩИЙ 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:	510	13,9	15,6	69,5	492,3	0,12	2,80	0,05	3,87	48,23	51,33	163,69	2,97		
Всего за день:		13,9	15,6	69,5	492,3	0,12	2,80	0,05	3,87	48,23	51,33	163,69	2,97		

3 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, полдник															
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	45/0/45	9,0	4,9	4,0	103,5	0,10	1,60	0,30	2,10	31,20	36,40	136,60	0,90	231	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	160	4,0	4,9	41,1	223,2	0,04	0,00	0,04	0,32	12,82	27,77	84,37	0,64	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	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:	500	18,6	10,8	82,5	556,4	0,24	1,60	0,34	3,42	65,22	83,97	265,97	2,84		
Всего за день:		18,6	10,8	82,5	556,4	0,24	1,60	0,34	3,42	65,22	83,97	265,97	2,84		

4 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, полдник															
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/5/5	6,4	5,5	31,8	197,5	0,00	0,40	0,00	0,10	73,90	8,30	51,20	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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3,0	0,0	37,5	0,00	0,30	0,00	0,00	98,00	5,00	58,00	0,10	14	2008
Итого за прием пищи:	520	15,0	9,9	79,0	511,7	0,10	10,70	0,00	1,70	209,10	41,10	165,20	3,70		
Всего за день:		15,0	9,9	79,0	511,7	0,10	10,70	0,00	1,70	209,10	41,10	165,20	3,70		

5 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, полдник															
КАША "ДРУЖБА"	150/5/5	4,0	6,5	22,6	169,9	0,00	0,40	0,00	0,40	79,90	21,70	90,20	0,50	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	45	5,0	0,9	24,8	171,0	0,10	0,00	0,00	0,90	10,40	14,90	37,80	0,90		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:	610	9,2	7,4	57,5	382,4	0,10	1,30	0,00	1,30	101,40	40,40	132,10	1,80		
Всего за день:		9,2	7,4	57,5	382,4	0,10	1,30	0,00	1,30	101,40	40,40	132,10	1,80		

6 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак, полдник																
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	155/0/5	5,3	6,6	36,5	229,6	0,10	0,00	0,10	1,30	28,40	9,30	45,30	1,10	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:	510	11,6	14,6	76,8	535,9	0,21	0,80	0,22	3,68	52,79	33,09	98,38	2,56			
Всего за день:		11,6	14,6	76,8	535,9	0,21	0,80	0,22	3,68	52,79	33,09	98,38	2,56			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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, полдник															
	30	0,5	2,9	2,2	36,5	0,01	0,60	0,09	0,06	2,39	2,99	5,99	0,12	364	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,5	0,01	0,60	0,09	0,06	2,39	2,99	5,99	0,12	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	130	1,9	3,8	22,2	130,5	0,02	0,00	0,03	0,61	8,70	13,92	42,63	0,35	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	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		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:	560	7,4	11,8	66,0	439,8	0,13	10,60	0,12	2,17	46,49	41,41	96,92	3,77		
Всего за день:		7,4	11,8	66,0	439,8	0,13	10,60	0,12	2,17	46,49	41,41	96,92	3,77		

8 день

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, полдник															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	15,2	20,0	46,1	430,5	0,10	1,30	0,30	4,30	23,60	44,30	187,80	1,70	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	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		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		
Итого за прием пищи:	500	19,0	21,0	82,3	631,2	0,10	11,30	0,30	5,50	56,20	65,50	227,00	4,80		
Всего за день:		19,0	21,0	82,3	631,2	0,10	11,30	0,30	5,50	56,20	65,50	227,00	4,80		

9 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, полдник															
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	160	3,3	5,6	22,6	154,5	0,20	11,00	0,00	0,20	37,60	31,00	89,60	1,30	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	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3,0	0,0	37,5	0,00	0,30	0,00	0,00	98,00	5,00	58,00	0,10	14	2008
Итого за прием пищи:	505	11,0	12,3	56,9	422,1	0,31	12,80	0,09	1,06	158,30	56,00	191,30	2,72		
Всего за день:		11,0	12,3	56,9	422,1	0,31	12,80	0,09	1,06	158,30	56,00	191,30	2,72		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	160	3,8	6,7	22,3	165,8	0,00	0,40	0,00	0,20	86,90	19,80	89,10	0,30	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	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		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:	600	8,3	7,5	54,2	357,5	0,10	0,40	0,00	1,00	105,80	36,30	125,70	1,40		
Всего за день:		8,3	7,5	54,2	357,5	0,10	0,40	0,00	1,00	105,80	36,30	125,70	1,40		