

СОГЛАСОВАНО

Директор



Гулимов Р. И.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Общества с ограниченной ответственностью

«Мельница Качества»



С. И. Фомина

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ГАФУРИЙСКИЙ РАЙОН РБ
(возрастная категория от 12 лет и старше)
на 2022-2023 учебный год**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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																
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,5	4,9	4,5	69,9	0,00	1,30	0,60	2,30	18,50	12,90	21,30	0,50	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	185/0/5	6,1	7,7	42,2	265,6	0,10	0,00	0,10	1,50	32,70	10,60	52,40	1,30	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	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:	550	12,2	16,7	84,1	593,1	0,20	1,30	0,70	6,10	72,40	43,30	118,80	3,10			
Всего за день:		12,2	16,7	84,1	593,1	0,20	1,30	0,70	6,10	72,40	43,30	118,80	3,10			

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															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,4	3,3	37,4	0,00	1,60	0,00	1,10	13,00	7,70	15,00	0,50	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	180	2,6	5,3	30,6	180,0	0,02	0,00	0,04	0,84	12,00	19,20	58,80	0,48	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 СВОГАЗДЕННЫЙ ВИТАМИНИЗАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО	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:	550	14,5	17,1	75,4	531,7	0,12	3,20	0,06	4,31	53,53	56,43	177,19	3,15		
Всего за день:		14,5	17,1	75,4	531,7	0,12	3,20	0,06	4,31	53,53	56,43	177,19	3,15		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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																
ГРИБА, тушеная в томате с овощами	50/0/50	10,0	5,5	4,4	115,1	0,10	1,70	0,30	2,40	34,80	40,30	151,60	0,90	231	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,5	5,6	46,5	252,2	0,05	0,00	0,05	0,36	14,49	31,38	95,34	0,72	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	60	6,6	1,2	33,0	228,0	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		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:	550	23,8	15,3	93,8	672,5	0,25	2,00	0,35	3,96	170,79	99,78	358,34	3,22			
Всего за день:		23,8	15,3	93,8	672,5	0,25	2,00	0,35	3,96	170,79	99,78	358,34	3,22			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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															
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180/5/5	7,2	6,3	35,9	222,7	0,00	0,40	0,00	0,10	83,30	9,40	57,50	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	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:	550	15,8	10,7	83,1	536,9	0,10	10,70	0,00	1,70	218,50	42,20	171,50	3,70		
Всего за день:		15,8	10,7	83,1	536,9	0,10	10,70	0,00	1,70	218,50	42,20	171,50	3,70		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	185/5/5	4,7	7,6	26,3	196,6	0,00	0,40	0,00	0,50	92,50	24,90	104,20	0,60	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	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
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:	650	10,4	8,6	63,9	428,1	0,10	1,30	0,00	1,50	115,10	45,20	150,30	2,00		
Всего за день:		10,4	8,6	63,9	428,1	0,10	1,30	0,00	1,50	115,10	45,20	150,30	2,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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															
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	185/0/5	6,1	7,7	42,2	265,6	0,10	0,00	0,10	1,50	32,70	10,60	52,40	1,30	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	60	6,6	1,2	33,0	228,0	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
Итого за прием пищи:	550	13,5	15,9	88,0	609,9	0,21	0,80	0,22	4,08	59,39	37,69	113,88	2,96		
Всего за день:		13,5	15,9	88,0	609,9	0,21	0,80	0,22	4,08	59,39	37,69	113,88	2,96		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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															
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 ДЛЯ ДЕТСКОГО	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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															
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	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
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	18,6	20,6	72,5	584,2	0,10	1,30	0,30	4,90	40,20	57,50	216,00	2,60		
Всего за день:		18,6	20,6	72,5	584,2	0,10	1,30	0,30	4,90	40,20	57,50	216,00	2,60		

9 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															
	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
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	190/0/5	3,9	6,5	27,1	183,6	0,20	13,20	0,00	0,30	44,90	36,90	106,50	1,40	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 ПОШПЫЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО	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
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:	550	12,7	13,4	66,9	489,2	0,31	15,00	0,09	1,36	167,90	65,20	216,60	3,02		
Всего за день:		12,7	13,4	66,9	489,2	0,31	15,00	0,09	1,36	167,90	65,20	216,60	3,02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРИБОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	4,7	8,5	28,0	207,6	0,00	0,50	0,00	0,20	108,80	24,70	111,10	0,40	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 СОБАЧЬИХ ПЫЛИ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТОКОО	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
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:	650	10,3	9,5	65,4	437,3	0,10	0,50	0,00	1,20	130,00	44,50	156,10	1,70		
Всего за день:		10,3	9,5	65,4	437,3	0,10	0,50	0,00	1,20	130,00	44,50	156,10	1,70		