

СОГЛАСОВАНО

Директор



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, обеды)
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		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	1,5	4,8	7,4	84,7	0,00	9,90	0,20	1,80	36,10	17,10	35,60	0,80	84	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ 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	150	3,7	4,6	38,5	209,0	0,03	0,00	0,03	0,30	12,00	26,00	79,00	0,60	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 ТШЕПЧИНЫ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10	11,60	29,40	0,70		2008
ХЛЕБ ТШЕПЧИНЫ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80	18,90	47,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	725	22,2	15,9	113,9	733,9	0,33	11,60	0,53	6,40	110,50	117,20	345,90	4,70		
Всего за день:		22,2	15,9	113,9	733,9	0,33	11,60	0,53	6,40	110,50	117,20	345,90	4,70		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	50	0,7	2,4	4,5	42,8	0,00	5,30	0,20	1,20	19,10	8,10	16,70	0,50	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	200/0/15	5,2	3,7	21,4	162,7	0,10	3,00	0,20	1,60	28,50	26,60	63,60	1,70	99	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	175	14,7	18,9	16,2	306,9	0,20	8,60	0,40	2,90	29,50	38,40	167,00	2,20	289	2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ	200	0,3	0,2	15,1	64,8	0,00	15,30	0,00	0,20	16,70	8,20	7,60	0,70	375	2011
БЛЮДО ИЗ ПШЕНИЧЬИХ ОВОЩЕЙ С ВИТАМИНАМИ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	21,00	0,50		2008
ДЛЯ ЛЕЖАЩЕГО ПОДПЛАЧНОЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80	18,90	47,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	700	26,7	26,0	105,4	824,6	0,40	32,20	0,80	7,60	109,40	108,50	323,20	7,00		
Всего за день:		26,7	26,0	105,4	824,6	0,40	32,20	0,80	7,60	109,40	108,50	323,20	7,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	2,0	5,2	12,2	108,7	0,10	5,00	0,20	1,80	27,10	19,20	52,10	0,80	96	2011	
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	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150/0/5	15,0	5,5	32,2	266,3	0,50	0,00	0,00	7,00	73,00	61,60	155,30	4,80	199	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	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80	18,90	47,30	1,40		2008	
Итого за прием пищи:	700	24,5	15,6	110,7	753,2	0,80	5,00	0,20	10,90	129,30	116,20	292,00	8,10			
Всего за день:		24,5	15,6	110,7	753,2	0,80	5,00	0,20	10,90	129,30	116,20	292,00	8,10			

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		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	1,5	5,0	9,7	97,3	0,00	6,10	0,20	1,60	39,00	18,40	37,80	1,10	76	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
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 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	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10	11,60	29,40	0,70		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80	18,90	47,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	720	11,2	13,3	101,0	609,0	0,23	6,70	0,32	4,26	79,00	71,20	172,50	4,02		
Всего за день:		11,2	13,3	101,0	609,0	0,23	6,70	0,32	4,26	79,00	71,20	172,50	4,02		

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		
Обед															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	17,7	8,6	14,8	209,6	0,10	1,00	0,20	1,10	28,80	19,50	136,60	1,30	106	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14,8	15,0	0,1	194,6	0,10	0,70	0,10	0,20	12,60	13,80	125,60	1,20	307	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,2	5,5	22,0	150,2	0,20	10,70	0,00	0,20	36,50	30,00	86,80	1,20	335	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	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
ХЛЕБ РАЖИТЯНСКИЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	21,60	54,00	1,60		2008
Итого за прием пищи:	700	44,2	30,3	110,9	939,3	0,60	12,40	0,30	3,70	109,20	103,10	443,80	6,50		
Всего за день:		44,2	30,3	110,9	939,3	0,60	12,40	0,30	3,70	109,20	103,10	443,80	6,50		

6 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	230/0/10	2,9	2,6	20,9	127,0	0,10	8,20	0,20	1,30	28,30	28,00	65,90	1,30	77	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	16,2	21,2	49,0	455,3	0,10	1,40	0,30	4,50	25,20	46,80	198,60	1,80	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	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	21,60	54,00	1,60		2008
Итого за прием пищи:	700	27,0	24,9	141,1	948,2	0,40	9,60	0,50	7,90	83,60	112,90	355,10	5,80		
Всего за день:			27,0	24,9	141,1	948,2	0,40	9,60	0,50	7,90	83,60	112,90	355,10	5,80	

7 день

7 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		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	50	0,7	4,2	4,2	57,6	0,00	2,00	0,00	1,90	16,10	9,60	18,90	0,60	33	2012
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	17,7	8,6	14,8	209,6	0,10	1,00	0,20	1,10	28,80	19,50	136,60	1,30	106	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/0/30	10,9	13,7	20,4	253,3	0,10	10,90	0,00	2,20	24,10	35,30	142,20	2,00	258	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	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10	11,60	29,40	0,70		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80	18,90	47,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	700	36,3	27,5	103,0	845,6	0,40	13,90	0,20	7,10	96,60	98,20	377,40	6,30		
Всего за день:		36,3	27,5	103,0	845,6	0,40	13,90	0,20	7,10	96,60	98,20	377,40	6,30		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	3,5	3,6	12,4	101,2	0,10	3,30	0,20	1,30	25,10	22,40	53,30	1,40	99	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	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	21,60	54,00	1,60		2008
Итого за прием пищи:	700	16,7	14,4	120,1	724,6	0,40	3,30	0,30	6,00	83,60	69,80	189,30	5,20		
Всего за день:		16,7	14,4	120,1	724,6	0,40	3,30	0,30	6,00	83,60	69,80	189,30	5,20		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
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
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	1,9	4,5	12,8	103,4	0,00	5,60	0,20	1,50	40,70	23,50	51,00	1,10	76	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60	0,0	3,5	0,0	31,4	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,10	0,00	272	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 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	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10	11,60	29,40	0,70		2008
ПЕЧЕНЬ ПОСТОНАМИНОВАЯ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80	18,90	47,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	720	11,4	16,3	104,6	651,9	0,22	6,50	0,53	7,00	89,60	80,90	192,60	4,10		
Всего за день:		11,4	16,3	104,6	651,9	0,22	6,50	0,53	7,00	89,60	80,90	192,60	4,10		

10 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		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	1,5	4,8	7,4	84,7	0,00	9,90	0,20	1,80	36,10	17,10	35,60	0,80	84	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	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	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
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150/0/5	15,0	5,5	32,2	266,3	0,50	0,00	0,00	7,00	73,00	61,60	155,30	4,80	199	2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ ЯБЛОНЫ С ЯБЛОКАМИ С ВИТ.С	200	0,4	0,1	15,7	66,7	0,00	2,00	0,00	0,40	15,30	5,50	11,20	0,70	375	2011
ЯБЛОКО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ РЕЗКОГО ПИТАНИЯ	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10	11,60	29,40	0,70		2008
ЯБЛОКО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ РЕЗКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80	18,90	47,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	720	24,3	18,1	111,2	773,8	0,71	12,50	0,29	11,26	145,20	117,70	285,50	8,52		
Всего за день:		24,3	18,1	111,2	773,8	0,71	12,50	0,29	11,26	145,20	117,70	285,50	8,52		