

Согласовано



Директор МБОУ СОШ с. Месели  
Иванов Н.А.

« 2 » сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

ИИ «Ефимова О.В.

« 2 » сентября 2021 г.



**Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся МБОУ СОШ с. Месели МР Аургазинский район РБ**

**сезон: осень-зима возрастная категория : 7-11 лет**

1 неделя, понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
33	Салат из белокочанной капусты	60	1.3	2.7	6.2	53.7	0.015	12.99	0	0	35.295	0	12.3225	0.45
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		63.03	677.73
Ш07ТЕШК	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	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
	<b>Всего завтрак</b>	500	33.0	23.5	100.6	734.7	0.2	13.3	0.0	0.0	147,8	109.3	90.7	679,1
	<b>Обед</b>													
Д07РЛ19	Салат «Мазайка»	60	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	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	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
	<b>Всего обед</b>	710	24	39	117	922	0	3	0	0	70	255	52	4
	<b>Всего день</b>	1270	57	63	217	1657	0	16	0	0	218	364	142	683

1 неделя, вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
Д07БО19	Каша рисовая молочная	160	4.6	6.2	31.8	202.4	0.1	0.4			93.3	150.5	26.7	0.4
Д04МА19	Сыр порционный	10	3.0	1.0	2.0	40.8	0.0	0.1			91.3			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	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
Д07ФРУК	Фрукты свежие (шт.)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	10			14.08		2.3	1.91
	<b>Всего завтрак</b>	520	13.6	9.1	75.7	444.2	0.2	30.5	0.1	0.0	199,1	150.5	29.0	2.4
	<b>Обед</b>													
34	Салат «Здоровье»	60	0.90	3.08	4.35	48.00	0.03	4.04			14.96	14.21	0.50	
54	Рассольник ленинградский со сметаной	250	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	0	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	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
	<b>Всего обед</b>	710	21.9	28.1	88.1	735.0	0.2	4.5	0.0	0.0	76.7	128.2	50.1	2.1
	<b>Всего день</b>	1230	35.5	37.2	163.8	1179.2	0.4	35.0	0.1	0.0	275.7	278.7	79.1	4.5

1 неделя, среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
33	Салат «Пестрый»	60	0.6	3.0	6.2	54.0	0.0	2.4	0.0	0.0	15.6	0.0	9.2	0.8
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	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
Д07ФРУК	Фрукты свежие (шт.)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	10			14.08		2.3	1.91
	<b>Всего завтрак</b>	570	28.02	26.81	98.03	742.84	0.31	19.26	0	0	113.92	0	71.37	5.74
	<b>Обед</b>													
17	Салат из моркови	60	0.6	2.7	8.7	60.0	0.02	1.04	0	0	12.42	0	17.06	0.33
Д07РИС9	Суп с рисовой крупой	250	2.16	13.34	35	281.25	0.05	8	0	0	23.34	0	17.19	0.64
Д12УСМИ	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	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
	<b>Всего обед</b>	710	15.05	21.86	101.48	672.25	0.30	9.04	0	0	48.81	0	132.45	4.37
	<b>Всего день</b>	1280	43.07	48.67	199.51	1415.09	0.61	28.29	0	0	162,73	0	203.82	10.11

1 неделя, четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	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
	<b>Завтрак</b>													
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	3.11		220		12.18		
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной	50	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
Д04МА19	Сыр порционный	10	3.0	1.0	2.0	40.83	0.02	0.11			91.51			0.04
	<b>Всего завтрак</b>	500	26.31	25.98	55.54	632.83	0.48	15.02	0	0	343.04	305.99	55.04	1.99
	<b>Обед</b>													
33	Салат из белокочанной капусты	60	1.3	2.7	6.2	53.7	0.015	12.99	0	0	35.295	0	12.32	0.45
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1.66	15	48.16	315.000.04	0.84	0.01	0	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	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
	<b>Всего обед</b>	710	25.2	35.3	108.6	836.7	0.3	21.1	0	0	98.8	306.1	69.6	4.4
	<b>Всего день</b>	1280	1210	51.5	61.3	164.2	1469.5	0.8	0	0	442.6	612.1	124.6	6.4

1 неделя, пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				ККАЛ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Концентра	Порции	Б	Ж	У	7									
305	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0			0.48			0.06	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
Д07КБ19	Каша гречневая тушеная с овощами	100	9	5.8	36.9	238.9	0.2	0			13.8			4.5	
80	Рыба тушеная в томате с овощами	90	13.92	6.96	2.82	129.6	0.13	1.52			18.1		25.0	0.58	
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35									
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной	50	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1								
Д05МП18	Масло сливочное	10	0.8	0.8	7	71.5					1.58	3			
Д04ЙГ19	Йогурт (для детского питания)	100	4.1	3.2	10	98	0.03	0.42			158		18.3	0.14	
	<b>Всего завтрак</b>	610	33	18	87	694	0	2			182	3	43	5	
	<b>Обед</b>														
40	Салат «Степной»	60	0.9	2.1	4.43	39.75	0.038	1.72			10.73		10.90	0.34	
Д07ДМ19	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2.8	11.7	48.3	305.0	0.1	0.0	0.0	0.0	15.8	0.0	24.0	0.9	
Д07АА19	Картофель отварной с маслом	150	15.8	15.9	13.5	261	0.12	6.27			18.02	185.85	36.9	2.86	
Д07КБКК	Котлеты рубленые из куриного филе	90	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	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1								
	<b>Всего обед</b>	750	21.95	56.13	116.45	865.24	0.35	11.90	0	0	50.54	287.55	54.90	3.46	
	<b>Всего день</b>	1360	55.33	74.41	203.87	1559.24	0.79	13.84	0	0	242.16	290.55	98.28	8.69	

2 неделя, понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
Д07ЕС19	Каша «Дружба»													
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	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
Д04МА19	Сыр порционный	10	3.0	1.0	2.0	40.8	0.0	0.1			91.3			0.0
Д07ФРУК	Фрукты свежие (шт.)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	10			14.08	11	2.3	1.91
	<b>Всего завтрак</b>	559	15.3	11.0	77.4	473.8	0.2	30.6	0.1	0	232.8	337.4	39.4	2.8
	<b>Обед</b>													
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
Д07РИ20	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
Ш07ТЕШК	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	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
	<b>Всего обед</b>	700	29.7	28.2	111.6	861.0	0.3	13.8	0	0	136.5	324.3	79.6	4.6
	<b>Всего день</b>	1260	45.1	39.2	189.0	1334.8	0.5	44.5	0.1	0	369.3	661.7	118.9	7.3

2 неделя, вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Md
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
Д07РЛ19	Салат «Мазайка»	60	1.3	7.6	14.1	147.0	0.0	2.4	0.0	0.0	38.7	0.0	0.0	1.5
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	160	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	18.12	9.27	15.23	217.5				0.61	25.82		63.03	677.73
310	Кисель из концентрата «Валетек»	200	0	0	23.9	93	0.38	25						
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной	50	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
Д05МП18	Масло сливочное	10	0.8	0.8	7	71.5					1.58	3		
	<b>Всего завтрак</b>	570	31.5	23.8	116.6	859.0	0.7	27.4	0.0	0.6	99.4	267.1	72.8	680.0
	<b>Обед</b>													
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
Д07ЕЕ19	Мясо тушенное с овощами	50	14.71	16.31	6.12	230	0.06	1.26			21.11			2.29
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35					0.13		0.01	0.01
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной	50	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
	<b>Всего обед</b>	710	34.20	39.03	103.13	793.0	0.47	19.52	0.01	0.26	125.43	69.39	106.07	2550.4
	<b>Всего день</b>	1280	65.7	62.8	219.8	1652.0	1.2	46.9	0.01	0.9	224.9	336.5	178.9	3230.4



2 неделя, среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Md
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
8	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1.1	2.8	5.8	51.8	0	11.7			28.4		9.9	0.6
Д07КБ19	Каша гречневая тушенная 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	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
	<b>Всего завтрак</b>	594	34.0	26.5	93.6	757.2	0.4	13.6	0	0	87.2	0	41.5	7.6
	<b>Обед</b>													
34	Салат « Здоровье»	60	0.90	3.08	4.35	48.00	0.03	4.04			14.96	14.21	0.50	
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	0.01
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной	50	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
	<b>Всего обед</b>	760	27.14	35.56	123.58	935.0	0.24	26.29	0.01	0	242.84	302.55	79.93	2.59
	<b>Всего день</b>	1330	58.60	59.31	240.31	1794.05	0.92	53.66	0.01	0	342.26	569.67	152.74	682.61

2 неделя, четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Md
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
40	Салат «Степной»	60	0.9	2.1	4.43	39.75	0.038	1.72			10.73		10.90	0.34
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	13.92	6.96	2.82	129.6	0.13	1.52	0	0	18.11		25.0	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	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
Д07ФРУК	Фрукты свежие (шт.)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	10			14.08	11	2.3	1.91
	<b>Всего завтрак</b>	660	24.1	16.6	67.9	517.7	0.4	18.8	0	0	84.5	11	70.3	4.0
	<b>Обед</b>													
8	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1.1	2.8	5.8	51.8	0	11.7			28.4		9.9	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
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	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
	<b>Всего обед</b>	710	27.0	25.6	128.2	847.3	0.5	10.8			143.0	303.2	121.6	5.2
	<b>Всего день</b>	1370	51.1	42.1	196.1	1364.9	0.9	29.5	0	0	227.5	314.2	191.9	9.3

2 неделя, пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Md
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
17	Салат из моркови	60	0.9	2.1	4.43	39.75	0.038	1.72			10.73		10.90	0.34
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
Ш07ТЕШК	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	0.01	0.27			53.82		6.07	0.2
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	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
Д05МП18	Масло сливочное	10	0.8	0.8	7	71.5					1.58	3		
	<b>Всего завтрак</b>	520	26.1	33.0	85.8	731.5	0.2	2.3	0	0	90.2	309.0	62.0	2.2
	<b>Обед</b>													
15	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1.1	6.7	5.3	84.0		1.5			27.7		14.9	1.0
Д07ДЛ19	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	12	16	44	220	0.01				1.33	0.13	16	1.33
Д07ЖЖ19	Голубцы ленивые	180	15.9	6	27	420	0.06	6.18			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	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
Д07ФРУК	Фрукты свежие (шт.)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	10			14.08	11	2.3	1.91
	<b>Всего обед</b>	810	35.1	30.7	124.1	954.0	0.2	19.3	0	0	101.5	114.7	64.1	7.4
	<b>Всего день</b>	1330	61.2	63.6	209.9	1685.5	0.4	21.5	0	0	191.7	423.7	126.1	9.6



