СОГЛАСОВАНО

Директор школы

Пестрякова И.А

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Общества с ограниченной ответственностью

«Мельница Качества»

С. И. Фомина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ГАФУРИЙСКИЙ РАЙОН РБ

(возрастная категория от 7 до 11 лет)

на 2021 – 2022 учебный год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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
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
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
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 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	
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				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Обед														
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,7	2,9	5,4	51,4	0,00	6,30	0,20	1,40	22,90	9,70	20,00	0,60	41
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
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
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ 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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 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	
Итого за прием пищи:	**710**	**26,8**	**26,4**	**106,9**	**835,1**	0,40	19,90	0,80	8,00	111,80	107,40	330,10	7,10	
Всего за день:		**26,8**	**26,4**	**106,9**	**835,1**	0,40	19,90	0,80	8,00	111,80	107,40	330,10	7,10	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, 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
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
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
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
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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 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	
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				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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
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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/0/5	4,6	5,2	22,1	158,1	0,20	0,00	0,00	2,60	17,00	68,90	102,40	2,30	323
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 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	
Итого за прием пищи:	**725**	**13,6**	**14,1**	**97,6**	**617,1**	0,41	6,70	0,29	6,16	86,00	124,10	225,90	5,92	
Всего за день:		**13,6**	**14,1**	**97,6**	**617,1**	0,41	6,70	0,29	6,16	86,00	124,10	225,90	5,92	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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
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
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
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
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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 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	
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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Обед														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250/0/10	3,5	3,1	24,6	150,1	0,10	9,60	0,20	1,50	33,50	33,00	78,10	1,50	77
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,4	25,2	30,7	428,4	0,10	1,60	0,30	4,50	26,70	38,80	198,70	2,00	311
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
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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 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	
Итого за прием пищи:	**720**	**29,8**	**29,4**	**126,5**	**944,4**	0,40	11,20	0,50	8,10	90,30	109,90	367,40	6,20	
Всего за день:		**29,8**	**29,4**	**126,5**	**944,4**	0,40	11,20	0,50	8,10	90,30	109,90	367,40	6,20	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,9	5,1	4,9	68,7	0,00	2,30	0,00	2,20	19,40	11,50	22,60	0,70	33
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
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
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 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	
Итого за прием пищи:	**710**	**36,5**	**28,4**	**103,7**	**856,7**	0,40	14,20	0,20	7,40	99,90	100,10	381,10	6,40	
Всего за день:		**36,5**	**28,4**	**103,7**	**856,7**	0,40	14,20	0,20	7,40	99,90	100,10	381,10	6,40	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, 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
ГУЛЯШ	45/0/45	10,8	13,7	5,0	119,7	0,10	0,80	0,02	1,59	9,00	16,20	108,50	1,19	259
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/0/5	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
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
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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 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	
Итого за прием пищи:	**725**	**27,5**	**25,0**	**125,1**	**816,4**	0,50	4,10	0,32	6,29	92,60	86,00	297,70	6,39	
Всего за день:		**27,5**	**25,0**	**125,1**	**816,4**	0,50	4,10	0,32	6,29	92,60	86,00	297,70	6,39	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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
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
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	0,0	3,9	0,0	34,9	0,00	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,10	0,00	239
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/0/5	4,6	5,2	22,1	158,1	0,20	0,00	0,00	2,60	17,00	68,90	102,40	2,30	323
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 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	
Итого за прием пищи:	**725**	**13,8**	**17,5**	**101,2**	**663,5**	0,40	6,50	0,50	9,10	96,60	133,80	246,00	6,00	
Всего за день:		**13,8**	**17,5**	**101,2**	**663,5**	0,40	6,50	0,50	9,10	96,60	133,80	246,00	6,00	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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
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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ	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
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
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ 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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 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	
Итого за прием пищи:	**720**	**24,3**	**17,4**	**111,2**	**767,6**	0,71	12,50	0,29	12,46	144,70	117,70	284,90	8,52	
Всего за день:		**24,3**	**17,4**	**111,2**	**767,6**	0,71	12,50	0,29	12,46	144,70	117,70	284,90	8,52	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	263,2	220,0	1 107,6	7 927,2	4,95	104,10	3,93	78,51	1 070,90	1 115,50	3 214,80	65,83
Среднее значение за период	26,3	22,0	110,8	792,7	0,50	10,41	0,39	7,85	107,09	111,55	321,48	6,58
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3	25,0	61,7									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
Младшие классы 2 смена	716

Сборник рецептур
2008
2008
2008
2008
2008
2008

Сборник рецептур
2008
2008
2011
2011
2008
2008

Сборник рецептур
2011
2012
2011
2008
2008
2008

Сборник рецептур
2008
2008
2008
2008
2008
2008

Сборник рецептур
2008
2008
2008
2008
2008
2008

Сборник рецептур
2012
2008
2008
2008
2008

Сборник рецептур
2012
2008
2008
2008
2008
2008

Сборник рецептур
2008
2008
2011
2008
2008
2008

Сборник рецептур
2008
2008
2008
2008
2008
2008
2008

Сборник рецептур
2008
2008
2008
2011
2011
2008
2008