



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Лицей с. Толбазы

Л.Д. Васильева

**Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся
МБОУ Лицей с. Толбазы МР Аургазинский район РБ
на 2021-2022 учебный год**

сезон: осень-зима

возрастная категория: 12-18 лет

1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ респ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	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	И	12	13	14	15	
	Завтрак														
33	Салат из белокачанной капусты	100	2.1	4.5	10.3	89.5	0.025	21.65	0	0	58.825	0	20.5375	0.75	
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	180.0	6.4	5.1	40.1	235.2	0.1	0.0	0.0	0.0	37.5	127.5	8.8	0.9	
М07КБКК	Котлеты куриные с овощным подливом	100.0	20.1	10.3	16.9	241.7	0.0	0.0	0.0	0.0	28.7	0.0	72.3	753.0	
Ш07ГЭШК	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								
Д05МП18	Масло сливочное порционное	10	0.8	0.8	7	77.5					1.575	3			
	Всего завтрак	640.0001	37.0	27.2	113.0	833.9	0.2	21.9	0.0	0.0	180.4	130.5	107.6	754.9	
	Обед														
Д07РЛ19	Салат"Мазайка"	100	2.2	12.7	23.5	245.0	0.0	3.9	0.0	0.0	64.5	0.0	0.0	2.5	
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	200.0	18.9	24.5	31.6	426.7	0.1	0.7	0.0	0.0	20.3	340.0	36.8	1.7	
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								
	Всего обед	800.0001	30	50	134	1127	0	5	0	0	101	340	61	5	
	Всего день	1440	67	78	247	1961	0	27	0	0	281	470	168	760	

1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
Д07ЕО19	Каша рисовая молочная	200	5.7	7.7	39.7	253.0	0.1	0.5	0.0	0.0	116.7	188.2	33.3	0.5	
Д04МА19	Сыр порционный	10	3.0	1.0	2.0	40.8	0.0	0.1			91.5			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 свеж.(шт.)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	10			14.08	И	2.3	1.91	
	Всего завтрак	560	14.8	10.6	83.6	494.8	0.2	30.6	0.1	0.0	222.4	188.2	35.6	2.5	
	Обед														
34	Салат Здоровье	100	1.50	5.13	7.25	80.00	0.05	6.74	0.00	0.00	24.94	23.69	0.83	0.00	
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	200	17.81	13.57	15.03	254.67	од	0.60	0.00	0.00	61.65	0.00	36.15	1.17	
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								
	Всего обед	800	26.9	33.5	94.7	830.7	0.2	7.3	0.0	0.0	102.1	137.7	59.5	2.4	
	Всего день	1360	41.7	44.2	178.4	1325.5	0.4	38.0	0.1	0.0	324.5	325.8	95.1	4.9	

1 НЕДЕЛЯ СРЕДА

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	К КАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
33	Салат "Пестрый"	100	1.0	5.0	10.4	90.0	0.0	3.9	0.0	0.0	26.0	0.0	15.3	1.4
133	Картофельное пюре	180.0	3.7	6.3	23.4	168.0	0.1	6.2	0.0	0.0	43.7	0.0	35.3	1.3
98	Котлеты из говядины	100/38	20.2	18.1	17.4	315.0	0.1	0.3	0.0	0.0	43.3	0.0	31.7	1.8
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 свеж.(шт.)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	10			14.08	И	2.3	1.91
	Всего завтрак	630	30.9	31.3	106.5	829.0	0.3	21.5	0.0	0.0	133.5	0.0	84.6	6.6
	Обед													
17	салат из моркови	100	1.0	4.5	14.5	100.0	0.04	1.73	0.00	0.00	20.70	0.00	28.44	0.55
Д07РИС9	Суп с рисовой крупой	250	2.1625	13.3375	35	281.25	0.05	8	0	0	23.3375	0	17.1875	0.6375
Д12ЕСМИ	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	200.0	9.0	5.8	36.9	238.7	0.2	0.0	0.0	0.0	13.8	0.0	130.0	4.5
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							
	Всего Обед	800	17.69	25.10	116.51	771.92	0.36	9.73	0.00	0.00	60.53	0.00	176.32	5.70
	Всего день	1430	48.54	56.42	223.02	1600.92	0.70	31.27	0.00	0.00	194.05	0.00	260.89	12.33

1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				К КАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	К КАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
39	Винегрет овощной	100.0	1.3	2.3	7.2	55.0	0.0	5.2	0.0	0.0	23.2	0.0	16.2	0.7	
Д07КЛ19	Плов из курицы	200.0	18.9	24.5	31.6	426.7	0.1	0.7	0.0	0.0	20.3	340.0	36.8	1.7	
299	напиток «Валетек» витаминный	200	0	0	0	60	0.3	11.2			220		12.18		
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный,ржаной	50	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1								
Д04МА19	Сыр порционный	10	3.00	1.00	2.00	40.83	0.02	0.11			91.51			0.04	
	Всего завтрак	560	28.73	29.37	61.57	697.50	0.50	17.16	0.00	0.00	355.07	339.99	65.19	2.44	
	Обед														
33	Салат из белокачанной капусты	100	2.1	4.5	10.3	89.5	0.025	21.65	0	0	58.825	0	20.5375	0.75	
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1.66	15	48.16	315.00	0.04	0.84	0.01	0	29.5	120.25	20.35	0.96	
Д07РЭ19	Жаркое по-домашнему	200	21.06667	21.2	18	348	0.16	8.36	0	0	24.0267	247.8	49.2	3.813333	
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								
	Всего Обед	800	31.3	42.4	117.2	959.5	0.4	31.8	0.0	0.0	128.4	368.1	90.1	5.6	
	Всего день	1360	60.1	71.8	178.8	1657.0	0.9	49.0	0.0	0.0	483.4	708.0	155.3	8.1	

1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				К КАЛ	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	
	Завтрак														
Д07КБ19	Каша гречневая тушеная с овощами	160	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	129.60	0.13	1.52	0.00	0.00	18.11	0.00	25.00	0.58	
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								
Д05МП18	Масло сливочное порционное	10	0.8	0.8	7	77.5					1.575	3			
Д04ЙГ19	Йогурт (для детского питания)	100	4.1	3.2	10	98	0.03	0.42			158		18.3	0.14	
	Всего завтрак	610	33	18	87	694	0	2			192	3	43	5	
	Обед														
40	салат "Степной"	100.0	1.5	3.5	7.4	66.3	0.1	2.9	0.0	0.0	17.9	0.0	18.2	0.6	
Д07ДН19	Суп картофельный с клецками	250.0	1.7	41.7	46.7	331.3	0.1	4.6	0.0	0.0	10.8	0.0	15.1	0.6	
Д07АА19	Картофель отварной с маслом	180.0	3.6	4.0	27.0	160.8	0.2	7.4	0.0	0.0	17.2	209.0	38.4	1.5	
Д07КБКК	Котлеты рубленые из куриного филе	100	12.5	17.7	12.7	261.7	0.1	0.3	0.0	0.0	18.2	126.0	0.0	1.5	
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								
	Всего Обед	880.0	24.73	68.29	134.50	1010.95	0.42	15.24	0.00	0.00	64.53	334.99	71.66	4.21	
	Всего день	1490	58.12	86.57	221.92	1704.95	0.86	17.17	0.00	0.00	256.15	337.99	114.97	9.44	

2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			порции	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	
	Завтрак														
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	200	6.27	8.13	33.47	232	0.12	0.53			127.09	326.41	37.07	0.8	
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	10.0	3.0	1.0	2.0	40.8	0.0	0.1			91.5			0.0	
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт.)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	10			14.08	11	2.3	1.91	
	Всего завтрак	559.9996	15.3	11.0	77.4	473.8	0.2	30.6	0.1	0.0	232.8	337.4	39.4	2.8	
	Обед														
Д07АИ19	Салат из свеклы	100.0	1.3	7.3	8.0	105.0	0.0	1.9	0.0	0.0	34.4	63.9	18.7	1.2	
Д07РИ20	Суп с пшенной крупой	250	2.16	5.66	48.34	298.75	0.05	1.34	0.038	0	23.34	0	17.19	0.64	
Д07РЦ19	Гуляш из отварного мяса	100	28.4	16	18	423.3333	0.083	2.2	0	0	24.4167	149.667	39.6	3.916667	
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	180.0	3.6	5.6	24.2	163.2	0.1	12.5	0.0	0.0	42.8	250.7	34.2	1.2	
Ш07ТЭШК	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								
	Всего Обед	880.0001	42.9	41.0	137.3	1180.3	0.4	18.2	0.0	0.0	178.7	464.3	115.7	7.2	
	Всего день	1440	58.2	52.0	214.7	1654.1	0.6	48.8	0.1	0.0	411.5	801.7	155.1	10.0	

2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
Д07РЛ19	Салат"Мазайка"	100	2.2	12.7	23.5	245.0	0.0	3.9	0.0	0.0	64.5	0.0	0.0	2.5	
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	15.22	217.49	0.13	0.00	0.00	0.61	25.81	150.79	65.02	677.70	
310	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	23.9	93	0.38	25							
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный,ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1								
Д05МП18	Масло сливочное порционное	10	0.8	0.8	7	77.5					1.575	3			
	Всего завтрак	570	32.4	28.9	126.0	957.0	0.7	28.9	0.0	0.6	125.2	267.1	72.8	681.0	
	Обед														
39	Винегрет овощной	100	1.33	2.33	7.17	55	0.03	5.18	0	0	23.2333	0	16.17	0.68	
Д07СПЕР	Рыбный суп	250	7.9	20	27.51	208.75	0.15	8.34	0.01	0.33	19.80	86.74	34.08	314.59	
Д07ЕЛ19	Каша пшеничная рассыпчатая	180.0	8.2	4.6	48.0	255.6	0.2	10.2	0.0	0.0	89.3	0.0	82.9	3.9	
Д07ЕЕ19	Мясо тушенное с овощами	100	29.42	32.62	12.24	460	0.12	2.52	0	0	42.22	0	0	4,590.12	
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35					0.13		0.01	0.01	
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный,ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1								
	Всего обед	880.0001	52.38	61.03	125.62	1129.35	0.61	26.22	0.01	0.33	174.68	86.74	133.17	4909.30	
	Всего день	1450	84.7	89.9	251.6	2086.4	1.3	55.2	0.0	0.9	299.9	353.9	206.0	5590.3	

2 НЕДЕЛЯ СРЕДА

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	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	И	12	13	14	15	
	Завтрак														
8	салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1.9	4.6	9.6	86.3	0.0	19.6	0.0	0.0	47.3	0.0	16.4	1.1	
Д07КБ19	Каша гречневая тушеная 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								
	Всего завтрак	594	34.8	28.3	100.2	791.7	0.4	21.4	0.0	0.0	106.1	0.0	48.1	8.0	
	Обед														
34	Салат Здоровье	100	1.50	5.13	7.25	80.00	0.05	6.74	0.00	0.00	24.94	23.69	0.83	0.00	
Д07ДА19	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1.84	11.66	46.66	305	0.05	1.66	0.013	0	32.44	41.69	19.04	0.7	
Д07КЛ19	Плов из курицы	200	18.93	24.53	31.6	426.67	0.07	0.67	0	0	20.32	339.99	36.84	1.71	
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.05	27.5	110	0.01	20			28.69		18.27	0.61	
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный,ржаной	50	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1								
Д04ЙГ19	Йогурт (для детского питани)	100	4.1	3.2	10	98	0.03	0.42			158		18.3	0.14	
	Всего обед	900	32.84	46.07	143.81	1134.67	0.29	29.49	0.01	0.00	264.39	405.36	93.27	3.16	
	Всего день	1470	65.20	74.92	269.84	2091.71	0.98	58.44	0.01	0.61	389.60	672.48	166.09	684.19	

2 НЕДЕЛЯ ЧЕВЕРГ

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	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	
	Завтрак														
40	салат "Степной"	60	0.9	2.1	4.425	39.75	0.038	1.7175	0	0	10.7325	0	10.8975	0.3375	
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	129.60	0.13	1.52	0.00	0.00	18.11	0.00	25.00	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	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1								
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт.)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	10			14.08	11	2.3	1.91	
	Всего завтрак	660	24.1	16.6	67.9	517.7	0.4	18.8	0.0	0.0	84.5	11.0	70.3	4.0	
	Обед														
51	маринад овощной без томатов	100	1.125	8.88	9.88	123.75	0.04	2.2	0	0	23.88	0	28.28	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	
Д07ЕК19	Каша рисовая рассыпчатая	200.0001	6.13	4.80	46.1334	240.0001	0.12	11.307	0	0	92.75	0	71.87	2.09	
Д07ЖЖ20	Фрикадельки из кур в томатном соусе	100/42	14.6	18	8.6	253.33	0.08	1.58	0	0	45.9	120.3	22.08	1.72	
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								
	Всего обед	800.0001	34.8	37.5	147.1	1058.1	0.5	15.1			194.1	351.3	159.7	6.7	
	Всего день	1460	58.9	54.1	215.0	1575.8	0.9	33.9	0.0	0.0	278.6	362.3	230.0	10.7	

2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	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	
	Завтрак														
17	салат из моркови	100	1.0	4.5	14.5	100.0	0.04	1.7	0.00	0.00	20.70	0.00	28.44	0.55	
Д07КЛФН	Каша рисовая с куриным филе	200	18.93	24.53	31.6	426.67	0.07	0.67	0	0	20.32	339.99	36.84	1.71	
Ш07ГЭШК	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	0.01	0.27			53.82		6.07	0.2	
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный,ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1								
Д05МП18	Масло сливочное порционное	10	0.8	0.8	7	77.5					1.575	3			
	Всего Завтрак	560	28.2	36.3	91.9	794.2	0.2	2.7	0.0	0.0	96.4	343.0	71.4	2.5	
	Обед														
15	салат из свеклы с растительным маслом	100	1.4	8.3	6.6	105.0	0.0	1.9	0.0	0.0	34.6	0.0	18.7	1.2	
Д07ДЛ19	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	15	20	55	275	0.013	0	0	0	1.6625	0.1625	20	1.6625	
Д07КЖ19	Голубцы ленивые	180	15.9	6	27	420	0.06	6.18	0	0	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 свеж.(шт.)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	10			14.08	11	2.3	1.91	
	Всего обед	880	38.3	36.3	136.4	1030.0	0.2	19.6	0.0	0.0	108.7	114.8	71.9	8.0	
	Всего день	1440	66.5	72.6	228.3	1824.2	0.4	22.3	0.0	0.0	205.1	457.8	143.2	10.4	