



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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	8		9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
33	Салат из белокачанной 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		65.03	677.73	
Ш07ТЭПК	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	560	33.0	23.5	100.6	734.7	0.2	13.3	0.0	0.0	147.8	109.3	90.7	679.1	
	Обед														
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								
	Всего обед	710	24	39	117	922	0	3	0	0	70	255	52	4	
	Всего день	1270	57	63	217	1657	0	16	0	0	218	364	142	683	

1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

№ реп.	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	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
Д07Е019	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			91.5			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	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	
	Обед														
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	
Д07Б019	Рыба запеченная с картофелем	150	13.36	10.18	11.27	191	од	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								
	Всего обед	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	
	Всего день	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

№ реп.	Прием 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"	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								
ДО7ФРУК	Фрукты свеж. (шт.)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	10			14.08	И	2.3	1.91	
	Всего завтрак	570	28.01667	26.81	98.025	742.84	0.311	19.255	0	0	113.923	0	71.3725	5.7375	
	Обед														
17	салат из моркови	60	0.6	2.7	8.7	60.0	0.02	1.04	0.00	0.00	12.42	0.00	17.06	0.33	
ДО7РИС9	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	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								
	Всего Обед	710	15.05	21.86	101.48	672.25	0.30	9.04	0.00	0.00	48.81	0.00	132.45	4.37	
	Всего день	1280	43.07	48.67	199.51	1415.09	0.61	28.29	0.00	0.00	162.73	0.00	203.82	10.11	

1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	К КАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
39	Винегрет овощной	60	0.8	1.4	4.3	33	0.02	3.11			13.94		9.7	0.41	
ДО7КЛ19	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	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	500	26.31	25.98	55.54	632.83	0.48	15.02	0.00	0.00	343.74	305.99	55.04	1.99	
	Обед														
33	Салат из бロッкачанной капусты	60	1.3	2.7	6.2	53.7	0.015	12.99	0	0	35.295	0	12.3225	0.45	
ДО7ДИ19	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	
ДО7РЭ19	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								
	Всего Обед	710	25.2	35.3	108.6	836.7	0.3	21.1	0.0	0.0	98.8	306.1	69.6	4.4	
	Всего день	1210	51.5	61.3	164.2	1469.5	0.8	36.1	0.0	0.0	442.6	612.1	124.6	6.4	

1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

№ рецеп.	Группа пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	К КАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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"	60	0.9	2.1	4.425	39.75	0.038	1.7175	0	0	10.7325	0	10.8975	0.3375	
Д07ДН19	Суп картофельный с клецками	200	1.33	33.33	37.33	265	0.04	3.68			8.63		12.08	0.47	
Д07АА19	Картофель отварной с маслом	150	3	3.3	22.5	134	0.13	6.2			14.3	174.16	32	1.26	
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								
	Всего Обед	750	21.95	56.13	116.45	865.24	0.35	11.90	0.00	0.00	50.54	287.55	54.98	3.46	
	Всего день	1360	55.33	74.41	203.87	1559.24	0.79	13.84	0.00	0.00	242.16	290.55	98.28	8.69	

2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд
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													
Д07АН19	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
Д07РЦ19	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
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							
	Всего Обед	700	29.7	28.2	111.6	861.0	0.3	13.8	0.0	0.0	136.5	324.3	79.6	4.6
	Всего день	1260	45.1	39.2	189.0	1334.8	0.5	44.5	0.1	0.0	369.3	661.7	118.9	7.3

2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

№ реп.	прием пищи, периоды приема пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
Д07РЛ19	Салат "Мозаика"	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	15.22	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	31.5	23.8	116.6	859.0	0.7	27.4	0.0	0.6	99.4	267.1	72.8	680.0	
	Обед														
39	Витегрет 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	
Д07ЕЛ19	Каша пшеничная размытая	150	6.8	3.8	40	213	0.19	8.48			74.41		69.1	3.25	
Д07ЕЕ19	Мясо тушеное с овощами	50	14.71	16.31	6.12	230	0.06	1.26			21.11			2.295.06	
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	710	34.20	39.03	103.13	793.00	0.47	19.52	0.01	0.26	125.43	69.39	106.07	2550.40	
	Всего день	1280	65.7	62.8	219.8	1652.0	1.2	46.9	0.0	0.9	224.9	336.5	178.9	3230.4	

2 НЕДЕЛЯ СРЕДА

№ реп.	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	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14	15	
	Завтрак														
8	салат из белокачанной капусты с яблоками	60	1.1	2.8	5.8	51.8	0.0	11.7			28.4	0.0	9.9	0.6	
ДО7КБ19	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	34.0	26.5	96.3	757.2	0.4	13.6	0.0	0.0	87.2	0.0	41.5	7.6	
	Обед														
34	Салат Здоровье	60	0.90	3.08	4.35	48.00	0.03	4.04			14.96	14.21	0.50		
ДО7ДА19	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	
ДО7КЛ19	Плов из курицы	150	14.2	18.4	23.7	320	0.05	0.5			15.24	254.99	27.63	1.28	
ДО7ЖИ20	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								
ДО4ЙГ 19	Йогурт (для детского питания)	100	4.1	3.2	10	98	0.03	0.42			158		18.3	0.14	
	Всего обед	760	27.14	35.56	123.68	935.00	0.24	26.29	0.01	0.00	242.84	302.55	79.93	2.59	
	Всего день	1330	58.60	59.31	240.31	1794.05	0.92	53.66	0.01	0.61	342.26	569.67	152.74	682.61	

2 НЕДЕЛЯ ЧЕВЕРГ

№ реп.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	8		9	10	11	Ca	P	Mn	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	
Ш07ИИ19	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	60	0.675	5.325	5.925	74.25	0.023	1.32			14.325	0	16.965	0.36	
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	150	4.6	3.6	34.6	180	0.09	8.48			69.56		53.9	1.57	
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								
	Всего обед	710	27.0	25.6	128.2	847.3	0.5	10.8			143.0	303.2	121.6	5.2	
	Всего день	1370	51.1	42.1	196.1	1364.9	0.9	29.5	0.0	0.0	227.5	314.2	191.9	9.3	

2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	8		9	10	11	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
17	салат из моркови	80	0.8	3.6	11.6	80.0	0.03	1.38			16.56		22.75	0.44	
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	
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	50.0	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	520	26.1	33.0	65.8	731.5	0.2	2.3	0.0	0.0	90.2	309.0	62.0	2.2	
	Обед														
15	салат из свеклы с растительным маслом	80	1.1	6.7	5.3	84.0	0.0	1.5			27.7		14.9	1.0	
Д07ДП19	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	12	16	44	220	0.01				1.33	0.13	16	1.33	
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	810	35.1	30.7	124.1	954.0	0.2	19.3	0.0	0.0	101.5	114.7	64.1	7.4	
	Всего день	1330	61.2	63.6	209.9	1685.5	0.4	21.5	0.0	0.0	191.7	423.7	126.1	9.6	