

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: весна-лето

возрастная категория: 7-11 лет

1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ реп.	Приём 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														
71	Овощи натуральные свежие	60	1.2	0.48	2.76	25.2		6			13.8		8.4	0.36	
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	
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	560.0	33.0	21.3	97.2	706.2	0.2	6.3	0.0	0.0	126.3	109.3	86.8	679.0	
	Обед														
Д07РЛ19	Салат "Мозанка"	60.0	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	250.0	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	50.0	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	61	214	1628	0	9	0	0	196	364	138	683	

1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

№ реп.	Приём 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	160.0	4.6	6.2	31.8	202.4	0.1	0.4			93.3	150.5	26.7	0.4	
Д04МА19	Сыр порционный	10.0	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	50.0	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	И	2.3	1.91	
	Всего завтрак	520.0	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														
40	салат "Стенной"	60	0.9	2.1	4.425	39.75	0.038	1.7175	0	0	10.7325	0	10.8975	0.3375	
54	Рассольник ленинградский со сметаной	250.0	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	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1								
	Всего обед	710.0	21.9	27.1	88.2	726.8	0.2	2.2	0.0	0.0	72.5	114.0	60.5	2.5	
	Всего день	1230.0	35.5	36.2	163.8	1171.0	0.4	32.7	0.1	0.0	271.5	264.5	89.5	4.9	

1 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	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
72	Овощи натуральные свежие	60	1.2	0.48	2.76	25.2		6			13.8		8.4	0.36	
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	50.0	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	П	2.3	1.91	
	Всего завтрак	570	28.61667	24.29	94.56	714.04	0.303	22.9	0	0	112.1	0	70.6	5.25	
	Обед														
Д07АД19	Свекла отварная	60.00	0.90	0.00	4.35	21.00	0.01	1.21	0.00	0.00	20.31	22.80	12.07	0.76	
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	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	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1								
	Всего Обед	710.00	15.35	19.16	97.13	633.25	0.29	9.21	0.00	0.00	56.70	22.80	127.46	4.80	
	Всего день	1280.00	43.97	43.45	191.69	1347.29	0.59	32.11	0.00	0.00	168.80	22.80	198.06	10.05	

1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

№ реп.	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	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	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
Д04МА19	Сыр порционный	10.00	3.00	1.00	2.00	40.83	0.02	0.11			91.51			0.04
	Всего завтрак	500.00	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													
71	Овощи натуральные свежие	60	1.2	0.48	2.76	25.2		6			13.8		8.4	0.36
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	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
	Всего Обед	710.0	25.1	33.1	105.2	808.2	0.3	14.1	0.0	0.0	77.3	306.1	65.7	4.3
	Всего день	1210.0	51.4	59.1	160.8	1441.0	0.8	29.1	0.0	0.0	421.1	612.1	120.7	6.3

1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

№ рецеп.	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	90.00	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	50.0	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			
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														
72	Овощи натуральные свежие	60	1.2	0.48	2.76	25.2		6			13.8		8.4	0.36	
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 рубленные из куриного филе	90.0	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	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1								
	Всего Обед	750.00	22.25	54.51	114.79	850.69	0.31	16.18	0.00	0.00	53.60	287.55	52.48	3.48	
	Всего день	1360.00	55.63	72.79	202.21	1544.69	0.75	18.12	0.00	0.00	245.22	290.55	95.79	8.72	

2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецеп.	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													
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	50.0	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	560.0	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	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1							
	Всего Обед	700.0	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	1260.0	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														
72	Овощи натуральные свежие	60	1.2	0.48	2.76	25.2		6			13.8		8.4	0.36	
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	160.0	5.7	4.5	35.6	209.1	0.1				33.3	113.3	7.8	0.8	
М07КБКК	Котлеты куриные с овощным подливом	90.0	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	570.0	31.3	16.6	105.3	737.3	0.7	31.0	0.0	0.6	74.5	267.1	81.2	678.8	
	Обед														
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	
Д07ЕЛ19	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.8	3.8	40	213	0.19	8.48			74.41		69.1	3.25	
Д07ЕЕ19	Масо тушенное 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	1280.0	65.5	55.6	208.4	1530.3	1.1	50.5	0.0	0.9	200.0	336.5	187.3	3229.2	

2 НЕДЕЛЯ СРЕДА

№ 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	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14	15	
	Завтрак														
33	Салат "Пестрый"	60.0	0.6	3.0	6.2	54.0	0.0	2.4	0.0	0.0	15.6	0.0	9.2	0.8	
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	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1								
	Всего завтрак	594.0	33.5	26.7	96.8	759.4	0.4	4.2	0.0	0.0	74.4	0.0	40.9	7.8	
	Обед														
Д07АД19	Свекла отварная	60.00	0.90		4.35	21.00	0.01	1.21			20.31	22.80	12.07	0.76	
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	0.61	
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный ржаной	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1								
Д04ЙГ 19	Йогурт(для детского питания)	100	4.1	3.2	10	98	0.03	0.42			158		18.3	0.14	
	Всего обед	760.00	27.14	32.48	123.68	908.00	0.23	23.46	0.01	0.00	248.19	311.14	91.50	3.35	
	Всего день	1329.99	58.45	49.06	228.97	1645.25	0.89	54.46	0.01	0.61	322.71	578.26	172.72	682.20	

2 НЕДЕЛЯ ЧЕВЕРГ

№ 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	Mn	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
72	Овощи натуральные свежие	60	1.2	0.48	2.76	25.2		6			13.8		8.4	0.36	
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 ошпами	90.00	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	660.0	24.4	14.9	66.3	503.1	0.3	23.0	0.0	0.0	87.6	11.0	67.8	4.1	
	Обед														
51	маринал 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 грибами	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	50.0	5.5	1.5	20.8	115.0	0.1								
	Всего обед	710.0	27.0	25.6	128.2	847.3	0.5	10.8			143.0	303.2	121.6	5.2	
	Всего день	1370.0	51.4	40.5	194.4	1350.4	0.8	33.8	0.0	0.0	230.6	314.2	189.4	9.3	

2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

№ реп.	Приём 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														
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60.0	0.5	2.9	2.2	36.0	0.0	3.4	0.0	0.0	9.0	0.0	7.2	0.3	
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	500.0	25.8	32.2	76.4	687.5	0.2	4.3	0.0	0.0	82.7	309.0	46.5	2.1	
	Обед														
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60.0	0.5	2.9	2.2	36.0	0.0	3.4	0.0	0.0	9.0	0.0	7.2	0.3	
Д07ДЛ19	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	50.0	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 обед	790.0	34.4	26.9	121.0	906.0	0.2	21.2	0.0	0.0	82.8	114.7	56.5	6.8	
	Всего день	1290.0	60.2	59.1	197.4	1593.5	0.4	25.5	0.0	0.0	165.4	423.7	102.9	8.8	