

СОГЛАСОВАНО

Директор

МОБУ СОШ № 3 с. Красноуральск



Руднев А.С.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Общества с ограниченной ответственностью

«Мельница Качества»



С. И. Фомина

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ГАФУРИЙСКИЙ РАЙОН РБ

(возрастная категория 7-11 лет, завтраки)

на 2023-2024 учебный год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	0,5	6,1	1,9	64,1	0,01	0,54	0,08	1,55	2,14	2,68	5,45	0,11	272	2008
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/0/5	7,8	5,2	40,6	271,2	0,20	0,00	0,00	1,90	28,30	53,50	148,10	2,00	323	2008
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,1	0,0	9,6	38,8	0,20	4,00	0,50	1,20	9,90	3,40	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
Итого за прием пищи:	505	11,7	11,9	68,6	488,1	0,41	4,54	0,58	5,25	47,24	69,48	181,75	3,01		
Всего за день:		11,7	11,9	68,6	488,1	0,41	4,54	0,58	5,25	47,24	69,48	181,75	3,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60,0	0,00	0,00	0,06	0,08	0,80	0,00	1,60	0,00	13	2008
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150/0/5	9,9	12,6	4,9	173,9	0,00	1,50	0,20	1,60	99,60	18,90	164,50	1,70	219	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/7	0,1	0,0	14,9	60,9	0,00	0,80	0,00	0,00	11,40	4,10	4,70	0,40	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
ЙОГУРТ ДЕТСКИЙ С КЛУБНИКОЙ	100	3,0	3,0	13,0	84,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	16,4	22,8	49,4	492,8	0,00	2,30	0,26	2,28	118,70	32,90	196,00	2,70		
Всего за день:		16,4	22,8	49,4	492,8	0,00	2,30	0,26	2,28	118,70	32,90	196,00	2,70		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОАТНЫМ СОУСОМ	100	0,7	6,7	2,7	72,9	0,01	0,74	0,11	1,37	2,95	3,69	7,48	0,15	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/0/5	5,3	6,2	36,7	226,4	0,10	0,00	0,10	1,30	31,10	11,00	44,00	1,10	202.1	2011
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	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,9	4,6	0,0	56,3	0,00	0,40	0,00	0,00	147,00	7,50	87,00	0,10	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
Итого за прием пищи:	500	13,3	18,1	65,8	509,3	0,11	1,14	0,21	3,27	197,65	35,39	166,68	2,25		
Всего за день:		13,3	18,1	65,8	509,3	0,11	1,14	0,21	3,27	197,65	35,39	166,68	2,25		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/0/40	29,2	12,1	29,1	342,2	0,04	0,00	0,00	0,37	106,95	16,74	148,80	0,56	224	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1,5	15,4	80,4	0,00	0,20	0,00	0,00	53,60	7,70	36,50	0,30	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	520	34,3	14,6	70,8	583,6	0,04	10,20	0,00	1,57	183,45	42,34	221,50	3,66		
Всего за день:		34,3	14,6	70,8	583,6	0,04	10,20	0,00	1,57	183,45	42,34	221,50	3,66		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	5,1	7,6	31,0	213,7	0,00	0,60	0,00	0,20	117,20	26,60	119,70	0,40	189	2008
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,1	0,0	9,6	38,8	0,20	4,00	0,50	1,20	9,90	3,40	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,9	4,6	0,0	56,3	0,00	0,40	0,00	0,00	147,00	7,50	87,00	0,10	14	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008
Итого за прием пищи:	650	13,4	13,0	76,9	508,8	0,22	9,00	0,50	2,20	295,00	55,40	248,90	4,20		
Всего за день:		13,4	13,0	76,9	508,8	0,22	9,00	0,50	2,20	295,00	55,40	248,90	4,20		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	160	7,6	12,6	26,1	245,6	0,05	0,00	0,10	0,80	92,00	9,00	82,00	0,80	211	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3,6	24,3	144,0	0,00	0,50	0,00	0,00	110,30	23,70	89,70	0,70	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,00	0,00	0,08	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	500	14,9	24,4	76,8	616,6	0,05	10,50	0,18	2,10	226,20	50,60	209,90	4,30		
Всего за день:		14,9	24,4	76,8	616,6	0,05	10,50	0,18	2,10	226,20	50,60	209,90	4,30		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ И СОУСОМ	90	9,5	10,4	6,8	159,0	0,04	2,00	0,00	3,00	9,00	12,00	82,00	1,00	284	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	130/0/5	5,6	4,7	33,4	198,1	0,20	0,00	0,00	0,10	26,40	28,50	120,70	2,00	171.4	2011
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,1	0,0	9,6	38,8	0,20	4,00	0,50	1,20	9,90	3,40	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
ЙОГУРТ ДЕТСКИЙ С КЛУБНИКОЙ	100	0,0	0,0	0,1	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,20	1,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	555	18,5	15,7	66,4	510,7	0,44	6,00	0,50	4,90	53,40	54,00	231,90	3,90		
Всего за день:		18,5	15,7	66,4	510,7	0,44	6,00	0,50	4,90	53,40	54,00	231,90	3,90		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180/0/5	7,9	7,2	39,6	247,7	0,00	0,40	0,00	0,10	90,60	10,10	62,70	0,10	195	2018
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	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60,0	0,00	0,00	0,06	0,08	0,80	0,00	1,60	0,00	13	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	523	11,8	14,8	75,9	508,4	0,00	10,40	0,06	1,38	124,00	31,30	103,50	3,20		
Всего за день:		11,8	14,8	75,9	508,4	0,00	10,40	0,06	1,38	124,00	31,30	103,50	3,20		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	0,7	7,3	2,6	77,8	0,01	0,72	0,11	0,17	3,37	3,59	7,86	0,14	308	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	153	8,7	9,2	37,3	268,5	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/7	0,1	0,0	14,9	60,9	0,00	0,80	0,00	0,00	11,40	4,10	4,70	0,40	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3,0	0,0	37,5	0,00	0,30	0,00	0,00	98,00	5,00	58,00	0,10	14	2008
Итого за прием пищи:	500	15,4	20,1	71,3	558,7	0,04	1,82	0,14	1,07	130,67	48,59	173,76	1,84		
Всего за день:		15,4	20,1	71,3	558,7	0,04	1,82	0,14	1,07	130,67	48,59	173,76	1,84		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
КАША "ДРУЖБА"	150/5/5	3,8	6,5	19,8	158,2	0,00	0,40	0,00	0,40	85,00	20,30	88,70	0,40	190	2008
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	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008
Итого за прием пищи:	610	10,4	7,7	77,0	473,9	0,12	4,40	0,00	1,60	120,20	48,10	147,70	4,50		
Всего за день:		10,4	7,7	77,0	473,9	0,12	4,40	0,00	1,60	120,20	48,10	147,70	4,50		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	160,0	163,3	5 250,9	1,43	60,30	2,43	25,62	1 496,51	468,10	1 881,59	33,56
Среднее значение за период	16,0	16,3	525,1	0,14	6,03	0,24	2,56	149,65	46,81	188,16	3,36
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	12,2	28,0									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак, полдник
Младшие классы 1 смена	536

