

СОГЛАСОВАНО

Директор

МОБУ СОШ № 3 с. Красноуровского
Кузнецов А.С.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Общества с ограниченной ответственностью

«Мельница Качества»



С. И. Фомина

6

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ГАФУРИЙСКИЙ РАЙОН РБ
(возрастная категория от 12 лет и старше)
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	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	1,9	5,5	9,1	105,7	0,00	11,90	0,20	2,00	43,60	22,10	44,60	1,10	84	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,8	5,7	4,9	124,0	0,10	2,20	0,40	2,70	36,30	41,60	150,80	0,90	231	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,2	7,2	42,6	263,0	0,10	0,00	0,10	1,50	36,50	12,70	51,20	1,20	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	24,4	102,5	0,00	3,10	0,00	0,30	17,00	5,80	6,40	1,10	394	2008
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		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20		2008
Итого за прием пищи:	800	24,7	19,6	129,8	858,8	0,40	17,20	0,70	8,20	149,90	110,00	322,90	6,20		
Всего за день:		24,7	19,6	129,8	858,8	0,40	17,20	0,70	8,20	149,90	110,00	322,90	6,20		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,1	7,5	127,5	0,00	11,60	0,20	4,30	26,90	17,30	39,10	1,00	51	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,8	3,4	16,4	108,6	0,00	0,40	0,20	1,40	17,50	6,80	9,40	0,20	106	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	17,5	23,8	28,9	405,0	0,10	1,50	0,30	4,30	25,10	36,70	187,90	1,90	311	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20		2008
Итого за прием пищи:	800	29,8	38,6	119,7	1 001,4	0,30	13,50	0,70	12,00	99,10	96,80	321,90	5,60		
Всего за день:		29,8	38,6	119,7	1 001,4	0,30	13,50	0,70	12,00	99,10	96,80	321,90	5,60		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	250/0/20	6,2	4,3	24,9	189,0	0,10	3,60	0,20	1,80	32,90	30,90	73,90	1,90	99	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	7,5	7,7	6,3	125,0	0,04	0,00	0,00	1,80	6,00	12,00	75,00	1,00	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,6	173,5	0,20	12,50	0,00	0,30	42,60	34,90	100,80	1,40	335	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	20	2,2	0,4	11,0	76,0	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	6,60	16,80	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20		2008
Итого за прием пищи:	800	22,4	19,0	107,2	733,8	0,44	16,10	0,20	5,30	104,20	103,90	310,00	6,20		
Всего за день:		22,4	19,0	107,2	733,8	0,44	16,10	0,20	5,30	104,20	103,90	310,00	6,20		

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	P, мг	Fe, мг		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/0/10	1,6	5,9	11,3	114,4	0,00	7,00	0,20	2,10	45,30	21,40	44,20	1,20	76	2008
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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	165/0/5	9,0	6,6	43,3	277,2	0,20	0,00	0,00	5,00	23,40	133,70	199,00	4,60	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20		2008
Итого за прием пищи:	800	28,2	24,2	137,8	948,6	0,44	9,00	0,20	12,10	106,10	201,60	407,70	9,00		
Всего за день:		28,2	24,2	137,8	948,6	0,44	9,00	0,20	12,10	106,10	201,60	407,70	9,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/10	2,2	5,6	12,8	114,5	0,10	5,20	0,20	1,80	28,80	19,90	55,10	0,80	96	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/0/30	0,5	6,5	1,9	67,0	0,01	0,55	0,08	0,15	2,65	2,70	6,08	0,11	308	2012
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	165/0/5	15,1	5,6	32,4	268,2	0,50	0,00	0,00	7,00	73,30	61,90	156,20	4,80	199	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,50	0,00	0,00	375	2011
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20		2008
Итого за прием пищи:	800	25,9	19,0	123,5	847,7	0,81	5,75	0,28	10,95	132,05	118,70	299,88	7,91		
Всего за день:		25,9	19,0	123,5	847,7	0,81	5,75	0,28	10,95	132,05	118,70	299,88	7,91		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,3	5,0	9,0	85,9	0,00	10,40	0,30	2,20	38,10	16,40	33,10	1,00	41	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3,0	3,4	18,4	118,3	0,00	0,60	0,20	1,40	17,70	6,60	10,80	0,20	106	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	170	9,9	13,7	19,7	254,3	0,10	10,10	0,30	2,80	27,00	38,00	134,60	1,90	289	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И АПЕЛЬСИН	200	0,5	0,2	25,3	107,8	0,00	10,80	0,00	0,30	23,70	8,40	11,30	0,70	396	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20		2008
Итого за прием пищи:	800	22,8	23,6	129,4	886,9	0,30	31,90	0,80	8,70	126,40	102,10	272,30	6,00		
Всего за день:		22,8	23,6	129,4	886,9	0,30	31,90	0,80	8,70	126,40	102,10	272,30	6,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,5	6,1	8,2	93,4	0,00	3,90	0,00	2,60	32,30	19,20	37,60	1,30	33	2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	3,3	4,3	14,3	109,0	0,10	12,00	0,20	0,20	34,00	28,00	66,00	1,10	90	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	10,4	13,0	19,2	238,9	0,10	10,20	0,00	2,10	23,00	33,60	134,20	1,80	258	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
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 РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20		2008
Итого за прием пищи:	800	23,4	24,7	108,6	801,6	0,40	26,10	0,20	6,90	118,90	116,80	323,30	6,70		
Всего за день:		23,4	24,7	108,6	801,6	0,40	26,10	0,20	6,90	118,90	116,80	323,30	6,70		

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		
Обед															
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250/0/10	2,4	6,3	12,9	123,4	0,00	7,70	0,20	2,50	39,30	19,20	62,40	0,90	94	2008
ГУЛЯШ	90	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	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	170	5,8	6,8	40,2	248,7	0,10	0,00	0,10	1,40	34,30	12,00	48,50	1,20	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
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20		2008
Итого за прием пищи:	800	27,2	28,1	125,0	852,1	0,40	8,50	0,32	7,49	112,20	83,40	304,90	5,79		
Всего за день:		27,2	28,1	125,0	852,1	0,40	8,50	0,32	7,49	112,20	83,40	304,90	5,79		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	2,1	5,1	11,3	101,2	0,00	19,90	0,40	2,30	56,50	22,50	40,20	1,20	45	2011
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,8	4,1	12,2	98,1	0,00	5,30	0,20	1,40	38,80	22,60	48,70	1,10	76	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	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	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	5,6	22,7	154,6	0,20	11,00	0,00	0,20	37,80	31,00	89,80	1,30	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	20	2,2	0,4	11,0	76,0	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	6,60	16,80	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20		2008
Итого за прием пищи:	810	22,0	21,0	110,5	753,0	0,40	37,90	0,90	7,70	189,40	141,00	387,60	6,10		
Всего за день:		22,0	21,0	110,5	753,0	0,40	37,90	0,90	7,70	189,40	141,00	387,60	6,10		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	250/0/20	5,4	3,8	21,9	166,5	0,10	3,10	0,20	1,70	29,20	27,40	65,30	1,70	99	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	11,2	8,5	10,2	162,0	0,06	9,60	0,08	2,16	49,20	22,80	98,40	1,20	314	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	2,4	4,7	27,2	160,2	0,02	0,00	0,04	0,75	10,68	17,09	52,33	0,43	324	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,50	0,00	0,00	375	2011
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20		2008
Итого за прием пищи:	800	27,0	18,3	135,7	886,7	0,38	12,70	0,32	6,61	116,38	101,49	298,53	5,53		
Всего за день:		27,0	18,3	135,7	886,7	0,38	12,70	0,32	6,61	116,38	101,49	298,53	5,53		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	253,3	1 227,3	8 570,6	4,27	178,65	4,62	85,95	1 254,63	1 175,79	3 249,01	65,03
Среднее значение за период	25,3	122,7	857,1	0,43	17,87	0,46	8,60	125,46	117,58	324,90	6,50
Содержание белков, жиров, углеводов в меню	11,8	63,4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
ММС 5-11 класс	801