

СОВЕТУ СОВАННО:
Директор
МБОУ "СОШ № 4"

 Фасутдинов Р.Х.



УТВЕРЖАЮ:

Индивидуальный предприниматель
ИИН 163201361500

МАХМУТОВ
Ж.Х. Махмұтов
ХАРИСОВИЧ
ИИН 163201361500

Примерное двенадцатидневное меню (1-4 классы)
МБОУ "СОШ № 4"
на 2022 учебный год (сезон - весна)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,0	3,0	9,0	52,7	0,0	15,2	0,0	1,3	25,3	6,6	18,7	0,4	47	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	70	12,2	16,2	19,4	272,6	0,0	0,5	0,0	2,3	48,0	24,8	141,0	1,8	314	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2,2	4,4	25,5	150,0	0,0	0,0	0,0	0,7	10,0	16,0	49,0	0,4	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0	2008	2008
Всего за день:		18,9	24,1	86,1	637,3	0,1	15,7	0,1	5,4	97,3	62,9	260,2	5,6		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ (СОУС)	70/20	7,7	17,1	1,6	192,1	0,1	0,3	0,0	0,0	25,0	14,8	104,2	1,3	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0,0	0,0	1,2	28,1	9,3	45,0	1,1	202	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	1,9	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0	2008	2008
Всего за день:		17,0	22,6	87,9	627,0	0,3	10,3	0,0	2,9	87,1	43,5	203,7	6,6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОБЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4		2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МЯНТАЙ)	70/20	9,3	6,7	11,6	143,8	0,0	0,5	0,0	3,0	19,7	25,1	123,3	1,1	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0,0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	3,3	0,4	17,0	81,8	0,1	0,0	0,0	0,9	7,5	7,6	34,8	1,6	2008	2008
Всего за день:		15,8	12,4	66,0	437,1	0,3	13,8	0,0	4,1	81,2	74,2	264,7	5,3		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		2008
ВЕРМЕНИЧКИ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	25,2	15,3	80,3	633,0	0,2	0,3	0,0	0,9	53,9	39,0	246,7	3,5	391	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	0,9	9,2	12,2	35,8	0,2	2008	2008
Всего за день:		32,9	26,9	131,2	835,3	0,3	10,3	0,0	2,2	83,2	61,2	299,3	7,5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ВАРЕНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3,0	6,6	56,7	0,0	2,2	0,0	1,5	15,7	9,0	17,2	0,8	54	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	12,0	15,5	39,6	356,0	0,0	1,5	0,2	3,8	19,0	37,8	152,3	1,4	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	1,9	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Всего за день:		15,8	19,7	85,7	584,8	0,1	3,7	0,2	6,1	52,9	61,9	203,1	3,0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,0	3,0	5,0	52,7	0,0	15,2	0,0	1,3	25,3	8,6	18,7	0,4	47	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,9	17,5	24,4	306,2	0,2	14,4	0,0	3,7	21,5	41,9	156,7	2,4	299	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/2	0,3	0,1	15,2	62,0	0,0	3,0	0,0	0,0	8,0	5,0	10,0	1,0	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Всего за день:		17,3	20,8	64,7	515,6	0,3	32,6	0,0	5,8	64,0	68,7	219,0	4,6		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОВЕНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	6,4	14,4	0,4		2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ (СОУС)	70/20	8,0	18,6	3,7	214,8	0,1	1,0	0,1	0,0	30,0	18,0	109,9	1,4	254	2008
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,4	4,7	35,9	206,5	0,1	0,0	0,0	1,2	28,1	9,3	45,0	1,1	202	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	1,9	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Всего за день:		17,2	23,6	80,1	603,2	0,3	4,0	0,1	2,0	90,1	50,8	202,9	3,7		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО, ЛИМОН)	100	0,4	0,4	9,8	47,8	0,0	10,0	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2		2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	12,9	17,5	24,4	306,2	0,1	9,8	0,0	2,4	20,9	32,1	133,2	1,8	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	162/15	0,3	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Всего за день:		16,7	14,4	69,4	442,7	0,2	19,8	0,0	3,8	50,7	57,9	165,8	5,8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМУ	60	1,0	3,0	5,0	52,7	0,0	15,2	0,0	1,3	25,3	6,6	18,7	0,4	47	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	60/30	8,6	13,4	10,1	195,5	0,0	1,3	0,0	3,0	16,1	15,4	82,7	1,3	263	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2,2	4,4	25,5	150,0	0,0	0,0	0,0	0,7	10,0	16,0	49,0	0,4	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,0	1,0	0,0	0,0	61,0	7,0	45,0	1,0	432	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0	2008	2008
Всего за день:		16,6	22,5	84,2	607,2	0,1	17,5	0,0	6,1	121,4	56,5	238,9	5,1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	6,0	11,0	2,2	2008	2008
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	11,9	16,5	39,0	352,6	0,0	1,2	0,2	3,8	16,9	35,6	148,7	1,3	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	9,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0	2008	2008
Всего за день:		15,8	17,4	85,0	561,6	0,1	11,2	0,2	5,5	46,9	57,1	211,2	6,5		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,3	4,8	45,1	0,0	2,3	0,0	1,3	15,0	10,0	22,6	0,7	34	2011
БИТЕРКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	20/20	13,8	15,0	13,7	249,1	0,0	0,3	0,0	2,8	15,3	25,6	135,8	2,4	272	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПАЧАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,4	4,8	38,0	220,4	0,2	0,0	0,0	0,1	30,5	32,3	137,3	2,3	161	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	1,9	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	3,3	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	2008	2008
Всего за день:		24,3	22,9	96,0	686,7	0,3	2,6	0,0	5,0	79,0	83,0	329,3	6,2		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОБЕДЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОБЕЛЫ (СОУЩЕЦ)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	6,4	14,4	0,4	2008	2008
ТЕФТЕЛИ НА МЯСНОМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	29,2	15,2	86,3	597,3	0,2	0,3	0,0	0,7	52,5	36,0	245,5	2,5	391	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНАД	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,0	3,0	0,0	0,0	6,0	5,0	10,0	1,0	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	3,3	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	2008	2008
Всего за день:		33,1	15,7	122,6	761,6	0,3	6,3	0,0	1,5	83,5	62,6	303,9	5,7		

Согласовано:
МБОУ "СОШ № 4"

Фисехутдинов Р.Х.



Примерное двенадцатидневное меню

"Услуги по организации горячего питания для учащихся на 2022 г. (1-4 классы)

(сезон весенний)

№	№ рецептуры	Наименование продукта	Выход на 1 порц., гр.	Цена
Первая неделя				
1 - ый день (понедельник)				
2	47	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	
2	314/368	Котлеты рубленые из птицы с соусом	70/20	
3	324	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/5	
4	430	Чай черный с сахаром	185/15	
5		Хлеб белый	30	
6		Хлеб сельский	20	
		Итого		55,55
2 -ой день (вторник)				
1		Фрукты(в ассортименте)	100	
2	254/348	Сосиски отварные (соус)	70/20	
3	202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	
4	402	Компот из сухофруктов с витамином С	200	
5		Хлеб белый	30	
6		Хлеб сельский	20	
		Итого		55,55
3- ий день (среда)				
1	б/н	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	
2	239	Котлеты рыбные (минтай) с соусом	70/20	
3	335	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	
4	430	Чай черный с сахаром	185/15	
5		Хлеб белый	30	
6		Хлеб сельский	20	
		Итого		55,55
4 - ый день (четверг)				
1		Фрукты (в ассортименте)	100	
2	391	Пельмени отварные с маслом сливочным	180/5	
3	430	Чай с сахаром	185/15	
4		Хлеб белый	30	
5		Хлеб сельский	20	
		Итого		55,55
5 - ый день (пятница)				
2	54	Салат из вареной свеклы с яблоками	60	
3	311	Плов из птицы (грудки куриные)	40/150	
4	402	Компот из сухофруктов с витамином С	200	
5		Хлеб белый	30	
6		Хлеб сельский	40	
		Итого		55,55

6 - ой день (суббота)				
1	47	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	
2	299	Запеканка картофельная с говядиной	150	
3	431	Чай с сахаром, лимоном	185/15/7	
4		Хлеб белый	30	
5		Хлеб сельский	20	
		Итого		55,55
Вторая неделя				
1-ый день (понедельник)				
1	б/н	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	
2	254/348	Сосиски отварные (соус)	70/20	
3	202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	
4	402	Компот из сухофруктов с витамином С	200	
5		Хлеб белый	30	
6		Хлеб сельский	20	
		Итого		55,55
2 -ой день (вторник)				
1		Фрукты (в ассортименте)	100	
3	258	Жаркое по-домашнему из птицы (грудка куриная)	40/150	
4	430	Чай черный с сахаром	185/15	
5		Хлеб белый	30	
6		Хлеб сельский	20	
		Итого		55,55
3 - ий день (среда)				
1	47	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	
2	283	Тефтели из говядины в соусе	60/30	
3	324	Каша гречневая вязкая с маслом с маслом сливочным	150/5	
4	432	Кофейный напиток	200	
5		Хлеб белый	30	
6		Хлеб сельский	20	
		Итого		55,55
4 - ый день (четверг)				
1		Фрукты (в ассортименте)	100	
4	311	Плов из птицы (грудки куриные)	40/150	
5	430	Чай черный с сахаром	185/15	
6		Хлеб белый	30	
7		Хлеб сельский	40	
		Итого		55,55
5 - ый день (пятница)				
1	34	Салат из свеклы вареной с зеленым горошком	60	
2	272/364	Биточки из говядины с соусом	70/20	
3	181	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	
4	402	Компот из сухофруктов с витамином С	200	
5		Хлеб белый	30	
6		Хлеб сельский	20	
		Итого		55,55
6 - ой день (суббота)				
1	б/н	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	
2	391	Пельмени отварные с маслом сливочным	180/5	
3	431	Чай с сахаром, лимоном	185/15/7	
4		Хлеб белый	30	
5		Хлеб сельский	20	
		Итого		55,55
		Итого		666,60