

СОГЛАСОВАННО:

Директор

МБОУ "Биляр-Озерская средняя
общеобразовательная школа"

А. Е. Токарев



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный

предприниматель



Х.Х. Махмутов

Примерное двенадцатидневное меню 1-4 классы
МБОУ "Биляр-Озерская средняя общеобразовательная школа"
на 2022 учебный год
сезон: зимний

1-4

1-ый ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептур	Сборник рецептур			
																Белки, г		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	2008	2008			
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	8,6	13,7	10,1	198,3	0,0	1,3	0,0	3,8	15,8	15,4	82,4	1,3	283	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			
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 ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	18,9	0,6		2008			
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	9,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	13,7	0,8		2008			
Итого	555	21,7	20,5	87,3	633,3	0,1	7,3	0,0	6,4	75,2	57,8	193,2	5,4					

2-ой ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептур	Сборник рецептур			
																Белки, г		
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,8	19,2	9,6	13,2	2,6	2008	2008			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	40/150	10,4	13,7	18,5	241,1	0,1	9,9	0,0	2,4	23,8	32,9	133,9	1,8	258	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 ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	18,9	0,6		2008			
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	9,7	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	13,7	0,8		2008			
Итого	560	16,3	16,3	70,1	469,3	0,1	21,9	0,0	4,2	56,4	61,3	187,7	7,0					

3-ий ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептур	Сборник рецептур			
																Белки, г		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (ДОЛЬКАМИ)	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	19,0	11,3	22,2	0,7	33	2011			
ФРИКАСЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/50	12,0	18,1	6,5	254,5	0,0	0,5	0,2	1,1	42,9	13,6	111,9	1,0	271	2008			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,0	6,2	38,3	243,0	0,2	0,0	0,0	4,7	22,1	125,8	187,4	4,3	181	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 ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008			
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	9,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008			
Итого	565	25,1	28,4	89,5	770,2	0,2	2,8	0,2	8,7	101,5	175,4	381,7	8,4					

4-ый день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г												
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	1,1	0,2	9,7	51,6	0,0	72,0	0,0	0,3	40,8	15,6	27,6	0,4	2008		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	60	1,5	0,1	4,1	23,5	0,0	2,4	0,0	0,5	12,8	10,1	32,7	0,5	к/к		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ)	60	7,8	5,0	13,9	131,4	0,0	0,2	0,0	2,8	18,1	21,8	102,4	0,9	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	108,0	1,1	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	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	18,9	0,6	2008		
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	9,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	13,7	0,8	2008		
Итого	645	17,7	10,9	88,9	568,5	0,2	84,9	0,0	5,1	121,0	101,3	311,3	5,3			

5-ый день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(В АССОРТИМЕНТЕ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,0	15,0	0,1	0,2	8,4	12,0	15,6	0,6	2008		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,1	12,1	14,8	206,3	0,1	0,4	0,0	2,0	30,1	19,9	111,4	1,5	2008		
КАША ГОРОХОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	16,1	5,2	33,8	246,2	0,5	0,0	0,0	6,7	66,0	57,8	149,5	4,7	270		
КОМПОТ ИЗ 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	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	18,9	0,6	2008		
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	9,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	13,7	0,8	2008		
Итого	525	30,9	17,8	95,1	702,4	0,6	24,6	0,2	10,4	145,1	115,2	309,1	7,9			

6-ый день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	5,4	52,6	0,0	8,6	0,1	1,3	23,5	8,9	16,2	0,6	2011		
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	18,3	26,9	22,4	427,7	0,2	0,2	0,0	0,7	88,9	25,8	128,5	2,5	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,0	3,0	0,0	0,0	8,0	5,0	10,0	1,0	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	18,9	0,6	2008		
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	9,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	13,7	0,8	2008		
Итого	502	23,6	30,3	67,8	730,4	0,2	11,8	0,1	3,3	132,9	60,4	187,3	5,5			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
СЫР ПОРЦИОННО	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,0	0,1	0,1	149,6	5,6	80,0	0,2	15	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,2	8,5	10,2	162,0	0,1	9,6	0,1	49,2	22,8	98,4	1,2	314	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,4	6,2	38,3	243,0	0,2	0,0	4,7	22,1	125,8	187,4	4,3	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008	
Итого	509	28,3	20,9	98,3	693,7	0,1	0,7	3,7	206,5	52,2	426,0	4,6			

8-ой день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	19,2	9,6	13,2	2,6		2008	
ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	40/44	60,0	6,6	3,2	95,3	0,0	0,1	0,0	4,6	6,6	51,0	0,7	280	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,4	4,5	31,4	184,5	0,1	0,0	1,9	26,8	18,9	142,8	0,9	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	9,0	1,9	0,0	0,0	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	18,9	0,6		2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	9,7	87,1	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	13,7	0,8		2008	
Итого	510		12,0	90,6	571,7	0,1	12,1	4,2	72,1	57,7	239,6	5,6			

9-ый день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ) С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	60	1,5	0,1	4,1	23,5	0,0	2,4	0,0	12,8	10,1	32,7	0,5	к/к	к/к	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ)	60	7,8	5,0	8,8	110,6	0,0	0,2	0,0	14,4	19,6	102,4	0,9	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,1	5,4	20,3	141,0	0,1	5,0	0,0	47,0	29,0	85,0	1,1	335	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008	
Итого	515	16,6	11,0	83,0	493,2	0,1	7,6	4,6	91,7	83,4	280,3	4,9			

10-ый 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		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6	2008	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,7	10,5	8,8	167,5	0,0	0,0	0,0	2,0	8,8	16,6	94,3	1,7	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,8	24,8	36,1	208,5	0,1	0,0	0,0	1,2	28,1	9,3	45,0	1,1	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	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	18,9	0,6	2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	9,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	13,7	0,8	2008	
Итого	525	21,7	37,1	94,4	655,6	0,2	16,1	0,1	8,2	112,8	182,2	232,6	9,0		

11-ый 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		
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	1,0	0,2	9,0	45,6	0,1	45,6	0,0	0,2	42,0	13,2	20,4	0,1	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (ДОЛЬКАМИ)	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	19,0	11,3	22,2	0,7	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	40/150	12,1	18,9	39,6	378,3	0,0	1,5	0,2	4,8	22,7	38,2	153,3	1,3	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	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8	2008	
Итого	620	18,2	23,2	103,3	696,6	0,1	49,4	0,2	7,9	101,2	87,4	256,1	4,6		

12-ый 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		
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	1,7	36,7	0,0	1,5	0,0	1,3	13,7	8,0	16,6	0,4	2011	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	21,0	13,9	62,4	457,7	0,2	0,2	0,0	0,7	38,7	25,8	178,5	2,5	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,0	3,0	0,0	0,0	8,0	5,0	10,0	1,0	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8	2008	
Итого	492	25,8	17,4	114,1	714,5	0,2	4,7	0,0	3,3	72,9	59,5	257,3	5,3		