

СОГЛАСОВАННО:

Директор
МАОУ "СОШ № 9"



Исхакова Г.З

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный
предприниматель



Х.Х.Махмутов

Примерное двенадцатидневное меню 1-4 классы

МАОУ "СОШ № 9"
на 2022 учебный год
сезон: зимний

1 НЕДЕЛЯ

1-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	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		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				№ 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	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
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	40/150	12,0	15,3	18,5	260,9	0,1	9,9	0,0	2,4	21,7	34,0	146,0	2,0	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	87,1	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	489,1	0,1	21,9	0,0	4,2	56,4	61,3	199,8	7,0		

3-ий 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 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
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,9	16,1	3,4	218,9	0,0	1,0	0,0	2,2	9,9	17,2	128,4	1,9	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,4	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	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	565	28,4	26,4	86,4	734,6	0,2	3,3	0,0	9,8	68,5	179,0	378,6	9,3		

4-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	1,1	0,2	9,7	51,6	0,0	72,0	0,0	0,3	40,8	15,6	27,6	0,4		2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый 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	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	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	108,0	1,1	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 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	547,7	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				№ 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	14,4	0,0	15,0	0,1	0,2	8,4	12,0	15,6	0,6		2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,2	8,5	10,2	162,0	0,1	9,6	0,1	2,2	49,2	22,8	98,4	1,2	314	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	402	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	32,0	14,2	90,5	658,1	0,6	24,6	0,2	10,4	145,1	115,2	296,1	7,9		

6-ой 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 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	45	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	391	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	431	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		

2 НЕДЕЛЯ

7-ой 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		
СЫР ПОРЦИОННО	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,0	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	2,2	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	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	18,9	0,6		2008
ХЛЕБ СЕЛЬКИЙ	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	509	21,2	20,2	88,3	634,7	0,1	0,7	0,2	3,7	206,5	52,2	406,4	4,6		

8-ой 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	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
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/10	12,9	13,3	24,1	269,3	0,1	2,8	1,8	1,5	164,0	47,2	187,7	1,3	258	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 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 СЕЛЬКИЙ	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	510		14,2	80,1	561,2	0,1	14,8	1,8	3,6	204,7	79,4	233,5	5,3		

9-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		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ) 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	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	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,1	5,4	20,3	141,0	0,1	5,0	0,0	0,2	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	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 СЕЛЬКИЙ	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	515	16,6	11,0	78,1	514,0	0,1	7,6	0,0	4,8	95,4	85,6	260,7	4,9		

10-ый 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		
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	272	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,4	6,2	38,3	243,0	0,2	0,0	0,0	4,7	22,1	125,8	187,4	4,3	181	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 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	24,3	18,5	96,6	690,1	0,2	16,1	0,1	8,2	112,8	182,2	375,0	9,0		

11-ый 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		
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	33	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	40/150	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	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	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	13,7	0,8		2008
Итого	620	18,0	20,8	92,7	670,9	0,1	49,1	0,2	6,9	95,4	84,8	231,9	4,5		

12-ый 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		
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	21	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	391	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	431	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	492	23,1	30,4	64,1	684,5	0,2	4,7	0,0	3,3	123,1	59,5	187,7	5,3		