

СОГЛАСОВАННС.

Директор
МАОУ "СОШ № 9"



Исхакова Г.З



Х.Х.Махмутов

Примерное двенадцатидневное меню (бюджет)

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

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			
Завтрак																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90/3	3,4	2,8	21,5	125,0	0,1	0,0	0,0	0,8	16,8	5,5	27,0	0,6	202	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	1,3	0,0	0,0	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-ЖАНОЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	313	4,9	2,9	46,1	230,5	0,1	0,0	0,0	1,2	27,2	13,4	43,8	1,0			

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																
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80/3	2,3	3,7	12,7	93,0	0,0	0,2	0,0	0,3	42,4	12,2	50,2	0,3	175	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 ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:		4,0	3,9	37,7	200,4	0,0	0,2	0,0	0,7	52,0	22,8	75,0	1,7			

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																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80/3	4,5	3,6	20,5	132,0	0,2	0,0	0,0	2,6	11,6	67,1	100,0	2,3	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 ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	303	6,2	3,8	45,5	239,4	0,2	0,0	0,0	3,0	21,2	77,7	124,8	3,7			

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																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80/3	2,5	3,5	11,7	88,0	0,0	0,2	0,0	0,4	46,0	7,0	39,3	0,1	189	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 ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	303	4,2	3,7	36,7	195,4	0,0	0,2	0,0	0,8	55,6	17,6	64,1	1,5			

5 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															
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	10,8	3,2	22,5	161,8	0,3	0,0	0,0	4,5	44,0	38,6	99,8	3,1	270	
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 ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	323	12,5	3,4	47,5	269,2	0,3	0,0	0,0	4,9	53,6	49,2	124,6	4,5		
Всего за день:		12,5	3,4	47,5	269,2	0,3	0,0	0,0	4,9	53,6	49,2	124,6	4,5		

6 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															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80/3	3,3	3,6	15,4	106,8	0,1	0,2	0,0	0,1	47,5	15,1	73,6	0,8	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	1,3	0,0	0,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	303	4,8	3,7	40,0	212,3	0,1	0,2	0,0	0,5	57,9	23,0	90,4	1,2		
Всего за день:		4,8	3,7	40,0	212,3	0,1	0,2	0,0	0,5	57,9	23,0	90,4	1,2		

7 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															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90/3	3,4	2,8	21,5	125,0	0,1	0,0	0,0	0,8	16,8	5,5	27,0	0,6	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 ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	313	5,1	3,0	46,5	232,4	0,1	0,0	0,0	1,2	26,4	16,1	51,8	2,0		
Всего за день:		5,1	3,0	46,5	232,4	0,1	0,0	0,0	1,2	26,4	16,1	51,8	2,0		

8 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															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80/3	3,3	4,0	16,5	114,7	0,1	0,2	0,0	0,6	47,0	19,8	71,1	0,5	184	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, РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	303	5,0	4,2	41,5	222,1	0,1	0,2	0,0	1,0	56,6	30,4	95,9	1,9		
Всего за день:		5,0	4,2	41,5	222,1	0,1	0,2	0,0	1,0	56,6	30,4	95,9	1,9		

9 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															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	85/3	4,9	3,7	21,7	139,1	0,2	0,0	0,0	2,7	12,8	71,4	106,5	2,5	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,РЖАНОЙ	12	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	300	6,6	3,9	46,7	246,5	0,2	0,0	0,0	3,1	22,4	82,0	131,3	3,9		
Всего за день:		6,6	3,9	46,7	246,5	0,2	0,0	0,0	3,1	22,4	82,0	131,3	3,9		

10 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															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80/3	2,5	3,5	11,8	88,4	0,0	0,2	0,0	0,4	46,0	7,0	39,4	0,1	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	12,8	51,1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	1,3	0,0	0,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	303	4,0	3,6	34,6	186,9	0,0	0,2	0,0	0,8	56,4	14,9	56,2	0,5		
Всего за день:		4,0	3,6	34,6	186,9	0,0	0,2	0,0	0,8	56,4	14,9	56,2	0,5		

11 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															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80/3	3,3	3,6	15,4	106,8	0,1	0,2	0,0	0,1	47,5	15,1	73,6	0,8	184	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 ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	303	5,0	3,8	40,4	214,2	0,1	0,2	0,0	0,5	57,1	25,7	98,4	2,2		
Всего за день:		5,0	3,8	40,4	214,2	0,1	0,2	0,0	0,5	57,1	25,7	98,4	2,2		

12 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															
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	10,8	3,2	22,5	161,8	0,3	0,0	0,0	4,5	44,0	38,6	99,8	3,1	270	
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 ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	323	12,5	3,4	47,5	269,2	0,3	0,0	0,0	4,9	53,6	49,2	124,6	4,5		
Всего за день:		12,5	3,4	47,5	269,2	0,3	0,0	0,0	4,9	53,6	49,2	124,6	4,5		