

Согласовано:
Директор МАОУ "Урмарская СОШ им.Г.Е.Егорова"
П.В.Алексеев
Дата :01.03.2023 год



Утверждаю:
Генеральный директор ООО "Общепит"
М.А.Сейфуллина
Дата : 01.03.2023 год



Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений . Весенний сезон

Возрастная категория: с 7 – 11 лет .

День 1(Понедельник)															
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углево	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	15	сыр порциями	25	71,66	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	173	Каша молоч.пшениная с маслом	150/5	222,8	6,17	7,9	4,85	0,105	0,72	41,1	0	110,1	166	33,2	2,3
	379	Кофейный напиток с молоком	200	155,2	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,3	2,4
		Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66	0,02	0	0	0,3	4,6	17	6,6	0,2
	338	Мандарины св.порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107	0	0,4	60,72	41	23,2	0,5
		Итого	500	543	17,05	16,9	53,89	0,23	109	93,1	0,7	510,1	456	99,4	5,7
Обед	53	Салат из свеклы с зел.горошком	60	43,74	0,98	2,47	3,78	0,02	2,45	0	0,1	8,5	15	7	0,3
	102	Суп картофельный с горохом	200	118	4,71	3,73	15,96	0,182	4,66	0	0	34,14	70	28,4	1,6
	269	Котлеты рубленые с соусом	50/50/10	165	9,08	15,2	9,2	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94	18,9	1,4
	309	Макароны отварные	150	211	5,32	4,89	35,52	0,06	0	0	2	12	35	7,5	0,8
		Чай с фруктовым соком	200	95	0,34	0,02	24,53	0	1,04	0	0,1	6,13	7,2	3,98	0,6
		Хлеб пшеничный	60	140,3	4,74	0,6	28,98	0,12	0	0	0,6	13,8	52	19,8	0,7
		Итого	770	773	25,17	26,9	118	0,472	8,55	12,1	2,7	88,32	273	85,6	5,3
День 2 (Вторник)															
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углево	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	71	Помидоры св.порциями	50	11	0,55	0,1	1,75	0,02	8,75	0	0,6	8,3	29	12,5	0,8
	294	Котлеты руб.из филе птицы с соус	80(50/30	157	10,88	7,6	1,86	0,05	0,44	56,4	0	29,74	41	10,5	0,9
	304	Рис отварной	150	228	3,81	6,11	38,61	0,03	0	0	0	1,3	61	16,3	0,5

	342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,2
		Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66	0,02	0	0	0,3	4,6	17	6,6	0,2
		Итого	500	551,8	16,98	14,2	79,75	0,2	10,1	58,2	0,8	50,34	153	49,5	2,6
Обед	71	Огурцы свежие	60	12	0,48	0,12	3,12	0,02	10,3	17,8	1,7	19,9	30	9,02	0,5
	82	Борщ с капустой картофелем со см	200	118	4,71	3,73	15,96	0,04	8,54	0	0	39,7	44	20,9	1
	279	Тефтели рубленные с соусом	60/50/11	197	8,56	14,1	9,07	0,05	0,41	33	0	23,65	83	16,5	0,7
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	243,7	8,5	6,09	38,6	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,01	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	1
		Хлеб пшеничный	60	140,3	4,74	0,6	28,98	0,12	0	0	0,6	13,8	52	19,8	0,7
		Итого	780	843,8	27,65	24,7	127,7	0,45	20,1	50,8	2,6	117,5	465	239	8,8
							День 3 (Среда)								
			Выход	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	(гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углево	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	14	Масло сливочное порц.	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
	223	Запеканка творожная с повидлом	130/20	405	21,92	16,6	42	0,06	1,96	69,5	0	153,2	209	29,5	1
	377	Чай с лимоном	200	41,6	0,53	0	9,87	0	2,13	0	0	15,33	23	12,3	2,1
		Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,3	0,02	0	0	0,3	4,6	17	6,6	0,2
	338	Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	0,05	15	0	0,3	24	17	13,5	3,3
		Итого	500	639,1	26,01	24,5	78,65	0,15	19,1	110	0,9	204,1	286	68,5	6,9
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.	60	51,42	1,02	0,06	5,07	0,01	11,8	0	9,2	9,6	20	9,6	0,4
	103	Суп картофельный с макарон.изде	200	94,6	2,1	2,27	13,9	1,14	6,6	0	0	23,26	54	21,8	0,9
	227	Рыба припущенная с соусом	50/50/10	139	13,81	5,76	2,73	0,04	0,42	24,5	0	7,73	98	22,9	0,5
	312	Пюре картофельное	150	137,2	3,06	4,8	20,4	1,16	3,75	33,2	0,2	38,25	77	26,7	0,9
	346	Компот из апельсинов	200	141,2	0,45	0,1	33,9	0,01	0,45	0	0	20,32	12	17,1	0,5
		Хлеб пшеничный	60	140,3	4,74	0,6	28,98	0,12	0	0	0,6	13,8	52	19,8	0,7
		Итого	770	703,7	25,18	13,6	105	2,48	22,6	57,7	10	112,9	321	109	3,7
							День 4 (Четверг)								

		Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР			Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	15	сыр порциями	30	215	13,92	17,7	0	0,03	0,42	156	0,3	528	300	21	0,6
	269	Биточки рубленые с соусом	80(50/30	165	9,08	15,2	9,2	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94	18,9	1,4
	303	Каша пшеничная вязкая	150	154	4,21	4,8	22,99	0,08	0	0	0	15,6	101	21,6	1,7
	348	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63	0,03	0,6	0	0	32,32	22	17,6	0,5
		Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,3	0,02	0	0	0,3	4,6	17	6,6	0,2
		Итого	500	711,8	29,4	38,1	60,12	0,27	1,42	168	0,8	598,9	552	92,3	4,6
Обед	52	Салат из свеклы	60	103	0,76	9,04	4,59	0,01	3,99	0	1,6	21,2	24	12,4	0,8
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со	200/5	79	1,46	4,75	6,22	0,04	12,6	0	0	39,4	39	17,7	0,7
	291	Плов из птицы	50/150/2	256	20,27	6,74	28,08	0,08	4,52	14,6	0	34,76	132	40,5	1,5
	346	Компот из мандаринов	200	138,8	0,4	0,1	33,69	0,01	0,45	0	0	20,32	12	17,1	0,5
		Хлеб пшеничный	60	140,3	4,74	0,6	28,98	0,12	0	0	0,6	13,8	52	19,8	0,7
		Итого	570	717,1	27,63	21,2	101,6	0,26	21,6	14,6	2,3	129,5	260	108	4
						День 5 (Пятница)									
		Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР			Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	14	масло сливочное порц.	10	65,72	0,84	6,02	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
	183	Каша молоч. гречневая с маслом	150/5	151,5	4,5	5,1	21,9	0,15	1,23	48,9	0	137,6	184	74,4	2,2
	378	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33	10	0	126,6	93	15,4	0,4
	338	мандарины св. порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107	0	0,4	60,72	41	23,2	0,5
		Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,3	0,02	0	0	0,3	4,6	17	6,6	0,2
		Итого	505	438,3	11,08	13,1	67,41	0,29	110	98,9	1	336,5	356	126	3,5
Обед	67	Винегрет овощной	60	75,06	0,84	6,18	2,46	0,02	5,78	0	0	18,74	26	11,7	0,5
	96	Рассольник Ленинградский со сме	205	113	1,88	5,1	13,92	0,07	6,86	0	0	23,9	47	19,8	0,8
	280	Фрикадельки из говядины	105/55/5	184	8,42	8,63	9	0,04	0,27	16,3	0	24,25	80	14,2	5,3
	310	Картофель отварной	150	159	3,03	4,93	24,49	0,15	21,8	0	0,2	18	81	33	1,2

[illegible]

Обед	52	Салат из свеклы	60	103	0,76	9,04	4,59	0,02	2,45	0	0,1	8,5	15	7	0,3
	82	Борщ с капустой картофелем со сл	200	118	4,71	3,73	15,96	0,04	8,54	0	0	39,7	44	20,9	1
	294	Котлеты из птицы рубленные с со	50/50/10	157	10,88	7,6	1,86	0,05	0,44	56,4	0	29,74	41	10,5	0,9
	304	Рис отварной	150	228	3,81	6,11	38,61	0,03	0	0	0	1,3	61	16,3	0,5
	349	Компот из сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,01	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	1
		Хлеб пшеничный	60	140,3	4,74	0,6	28,98	0,12	0	0	0,6	13,8	52	19,8	0,7
		Итого	775	879,3	25,56	27,2	122	0,28	12,2	56,4	0,9	98,88	259	108	4,3
					День 9 (Среда)										
			Выход	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	(гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углево	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
	173	Каша молоч.пшениная с маслом	150/5	234	6,41	8,3	5,09	0,105	0,72	41,1	0	110,1	166	33,2	2,3
		Чай с фруктовым соком	200	95	0,34	0,02	24,53	0	1,04	0	0,1	6,13	7,2	3,98	0,6
		Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,3	0,02	0	0	0,3	4,6	17	6,6	0,2
Завтрак	338	Груша св. порциями	100	34,13	0,3	0,23	7,73	0,02	3,75	0	0,3	14,25	12	9	1,7
		Итого	505	522,4	10,31	16,2	56,78	0,165	5,51	81,1	1	142,1	223	59,4	5,1
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.	60	51,42	1,02	0,06	5,07	0,01	11,8	0	9,2	9,6	20	9,6	0,4
	88	Щи из свежей капусты с картофел	205	79	1,46	4,75	6,22	0,04	12,6	0	0	39,4	39	17,7	0,7
	234	Котлеты рыбные с соусом	50/50/10	155	9,04	8,22	10,71	0,04	0,17	12,7	0	29,93	89	20,7	0,8
	312	Пюре картофельное	150	157,2	3,22	5,56	22	1,16	3,75	33,2	0,2	38,25	77	26,7	0,9
	346	Компот из мандаринов	200	141,2	0,45	0,1	33,9	0,01	0,45	0	0	20,32	12	17,1	0,5
		Хлеб пшеничный	60	140,3	4,74	0,6	28,98	0,12	0	0	0,6	13,8	52	19,8	0,7
		Итого	775	724,1	19,93	19,3	106,9	1,38	28,8	45,9	10	151,3	290	112	3,8
					День 10 (Четверг)										
			Выход	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	(гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углево	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
	291	Плов из птицы	150	256	20,27	6,74	28,08	0,08	4,52	14,6	0	34,76	132	40,5	1,5

	376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22	11,7	2,1
		Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,3	0,02	0	0	0,3	4,6	17	6,6	0,2
завтрак	338	Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	0,05	15	0	0,3	24	17	13,5	3,3
		Итого	500	458	22,61	14,5	45,33	0,15	19,8	54,6	0,7	79,36	191	72,4	7,1
Обед	67	Винегрет овощной	60	75,06	0,84	6,18	2,46	0,02	10,3	17,8	1,7	19,9	30	9,02	0,5
	106	Суп картофельный рыбный	200/12,5	107	4,57	2,8	15,3	0,09	9,39	0	0	20,5	60	24,8	0,9
	280	Фрикадельки из говядины	105/55/5	184	8,42	8,63	9	0,04	0,27	16,3	0	24,25	80	14,2	5,3
	303	Каша пшеничная вязкая	150	154	4,21	4,8	22,99	0,08	0	0	0	15,6	101	21,6	1,7
	348	Компот из изюма	200	128	0,36	0	33,16	0,01	0	0	0	20,3	19	8,12	0,5
		Хлеб пшеничный	60	140,3	4,74	0,6	28,98	0,12	0	0	0,6	13,8	52	19,8	0,7
		Итого	782,5	788,4	23,14	23	111,9	0,36	20	34,1	2,4	114,4	342	97,5	9,5
					День 11(Пятница)										
			Выход	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	(гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углево	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	290	Птица тушенная в смет.соусе	50/50	75	5,89	5,06	1,63	0,04	0,35	30,1	0	29,52	77	14,1	0,6
	304	Рис отварной	150	228	3,81	6,11	38,61	0,03	0	0	0	1,3	61	16,3	0,5
	349	Компот из сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,01	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	1
		Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,3	0,02	0	0	0,3	4,6	17	6,6	0,2
		Итого	490	529,3	13,52	11,7	91,55	0,13	1,15	30,1	0,7	45,86	219	76,6	2,5
Обед	71	Огурцы свежие	60	12	0,48	0,12	3,12	0,02	4,95	0	0,2	11,4	20	9,62	0,4
	103	Суп картофельный с макарон.изде	200	94,6	2,1	2,27	13,9	1,14	6,6	0	0	23,26	54	21,8	0,9
	269	Биточки рубленные с соусом	50/50/10	165	9,08	9,46	10,66	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94	18,9	1,4
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	243,7	8,5	6,09	38,6	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5
	348	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,2
		Хлеб пшеничный	60	140,3	4,74	0,6	28,98	0,12	0	0	0,6	13,8	52	19,8	0,7
		Итого	770	764,6	25,06	18,7	123,1	1,65	18,4	13,9	1,3	81,81	450	219	9,1