

СОГЛАСОВАНО

Директор



Меркушев Евгений Сергеевич
Муниципальный район Гафурийский район РБ
Меркушев Е.С.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Общества с ограниченной ответственностью

«Мейвильна Качества»



С. И. Фомина

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ГАФУРИЙСКИЙ РАЙОН РБ
(возрастная категория от 12 лет и старше)
на 2023-2024 учебный год**

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, полдник															
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	7,5	7,7	6,3	125,0	0,04	0,00	0,00	1,80	6,00	12,00	75,00	1,00	272	2008
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200/0/5	8,3	5,7	43,9	293,0	0,20	0,00	0,00	2,10	30,60	57,80	159,80	2,20	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	55	6,1	1,1	30,3	209,0	0,10	0,00	0,00	1,10	12,70	18,20	46,20	1,10		2008
Итого за прием пищи:	550	22,0	14,5	90,4	666,7	0,34	0,00	0,00	5,00	59,00	91,30	284,00	4,60		
Всего за день:		22,0	14,5	90,4	666,7	0,34	0,00	0,00	5,00	59,00	91,30	284,00	4,60		

2 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, полдник															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	250	8,1	8,7	16,4	177,9	0,00	0,60	0,20	1,50	21,80	11,70	54,00	0,70	106	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	55	6,1	1,1	30,3	209,0	0,10	0,00	0,00	1,10	12,70	18,20	46,20	1,10		2008
Итого за прием пищи:	505	14,3	9,8	56,6	426,6	0,10	0,60	0,20	2,60	44,20	33,20	103,20	2,10		
Всего за день:		14,3	9,8	56,6	426,6	0,10	0,60	0,20	2,60	44,20	33,20	103,20	2,10		

3 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, полдник															
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОАТНЫМ СОУСОМ	100	11,2	8,5	10,2	162,0	0,06	9,60	0,08	2,16	49,20	22,80	98,40	1,20	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,2	7,2	42,6	263,0	0,10	0,00	0,10	1,50	36,10	12,70	51,20	1,20	202.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
Итого за прием пищи:	530	23,0	16,7	90,2	654,7	0,26	9,60	0,18	4,66	106,50	55,30	194,60	3,70		
Всего за день:		23,0	16,7	90,2	654,7	0,26	9,60	0,18	4,66	106,50	55,30	194,60	3,70		

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, полдник															
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ И СОУСОМ	90	9,5	10,4	6,8	159,0	0,04	2,00	0,00	3,00	9,00	12,00	82,00	1,00	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	165/0/5	9,0	6,6	43,3	277,2	0,20	0,00	0,00	5,00	23,40	133,70	199,00	4,60	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	60	6,6	1,2	33,0	228,0	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
Итого за прием пищи:	520	25,2	18,2	93,0	703,9	0,34	2,00	0,00	9,20	55,90	168,80	334,40	7,10		
Всего за день:		25,2	18,2	93,0	703,9	0,34	2,00	0,00	9,20	55,90	168,80	334,40	7,10		

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, полдник															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	5,1	7,6	31,0	213,7	0,00	0,60	0,00	0,20	117,20	26,60	119,70	0,40	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,9	4,6	0,0	56,3	0,00	0,40	0,00	0,00	147,00	7,50	87,00	0,10	14	2008
Итого за прием пищи:	450	12,4	12,8	57,4	423,7	0,00	1,00	0,00	0,80	280,80	47,30	234,90	1,40		
Всего за день:		12,4	12,8	57,4	423,7	0,00	1,00	0,00	0,80	280,80	47,30	234,90	1,40		

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, полдник															
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	8,6	14,3	29,5	277,6	0,06	0,00	0,11	0,90	103,96	10,17	92,66	0,90	211	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	60	6,6	1,2	33,0	228,0	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
Итого за прием пищи:	440	15,3	15,5	72,4	545,3	0,16	0,00	0,11	2,10	127,46	33,27	146,06	2,40		
Всего за день:		15,3	15,5	72,4	545,3	0,16	0,00	0,11	2,10	127,46	33,27	146,06	2,40		

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, полдник															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	10,4	13,0	19,2	238,9	0,10	10,20	0,00	2,10	23,00	33,60	134,20	1,80	258	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
Итого за прием пищи:	400	13,8	13,6	45,6	392,6	0,10	10,20	0,00	2,70	39,60	46,80	162,40	2,70		
Всего за день:		13,8	13,6	45,6	392,6	0,10	10,20	0,00	2,70	39,60	46,80	162,40	2,70		

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, полдник															
ГУЛЯШ	90	10,8	13,7	5,0	119,7	0,10	0,80	0,02	1,59	9,00	16,20	108,50	1,19	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	170	5,8	6,8	40,2	248,7	0,10	0,00	0,10	1,40	34,30	12,00	48,50	1,20	202.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	60	6,6	1,2	33,0	228,0	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
Итого за прием пищи:	520	23,3	21,7	88,1	636,1	0,30	0,80	0,12	4,19	66,80	51,30	210,40	3,89		
Всего за день:		23,3	21,7	88,1	636,1	0,30	0,80	0,12	4,19	66,80	51,30	210,40	3,89		

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, полдник															
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	0,7	7,4	2,7	79,1	0,01	0,75	0,11	0,17	3,46	3,71	8,07	0,14	308	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	183	10,4	11,0	44,8	322,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
Итого за прием пищи:	533	16,7	19,5	84,8	631,0	0,15	0,75	0,15	1,53	37,86	54,71	146,67	2,16		
Всего за день:		16,7	19,5	84,8	631,0	0,15	0,75	0,15	1,53	37,86	54,71	146,67	2,16		

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, полдник															
КАША "ДРУЖБА"	150/5/5	3,8	6,5	19,8	158,2	0,00	0,40	0,00	0,40	85,00	20,30	88,70	0,40	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008
Итого за прием пищи:	610	10,4	7,7	77,0	473,9	0,12	4,40	0,00	1,60	120,20	48,10	147,70	4,50		
Всего за день:		10,4	7,7	77,0	473,9	0,12	4,40	0,00	1,60	120,20	48,10	147,70	4,50		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	176,3	149,9	755,6	5 554,5	1,87	29,35	0,76	34,38	938,32	630,08	1 964,33	34,55
Среднее значение за период	17,6	15,0	75,6	555,4	0,19	2,94	0,08	3,44	93,83	63,01	196,43	3,46
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	24,3	63,0									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак, полдник
Родительский взнос,	506