

СОГЛАСОВАНО

Директор



Темуров Ф.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Общества с ограниченной ответственностью

«Мельница Качества»




С. И. Фомина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ГАФУРИЙСКИЙ РАЙОН РБ

(возрастная категория от 7 до 11 лет)

на 2021 – 2022 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															
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	364	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	55	0,0	3,5	0,0	31,4	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,10	0,00	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160/0/5	4,9	4,3	34,2	198,9	0,10	0,00	0,00	1,10	26,70	8,70	42,30	1,00	309	2011
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	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:	500	11,0	11,7	73,8	496,6	0,21	0,60	0,09	3,66	50,30	31,50	93,40	2,42		
Всего за день:		11,0	11,7	73,8	496,6	0,21	0,60	0,09	3,66	50,30	31,50	93,40	2,42		

2 день

2

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															
ОМЛЕТ С СЫРОМ	60	6,0	7,1	0,9	91,2	0,00	0,20	0,10	1,00	95,40	8,00	98,60	0,70		2008
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3/3	4,2	5,0	20,5	147,8	0,10	0,40	0,00	0,10	98,40	19,30	124,90	0,50	184	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	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
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	566	16,2	13,5	68,6	515,7	0,20	10,60	0,10	2,70	231,00	55,10	279,50	4,70		
Всего за день:		16,2	13,5	68,6	515,7	0,20	10,60	0,10	2,70	231,00	55,10	279,50	4,70		

3 день

E

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															
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	45/0/45	9,0	4,9	4,0	103,5	0,10	1,60	0,30	2,10	31,20	36,40	136,60	0,90	231	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	160	4,0	4,9	41,1	223,2	0,04	0,00	0,04	0,32	12,82	27,77	84,37	0,64	326	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:	500	18,6	10,8	82,5	556,4	0,24	1,60	0,34	3,42	65,22	83,97	265,97	2,84		
Всего за день:		18,6	10,8	82,5	556,4	0,24	1,60	0,34	3,42	65,22	83,97	265,97	2,84		

4 день

7

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															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3,0	0,0	37,5	0,00	0,30	0,00	0,00	98,00	5,00	58,00	0,10	14	2008
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/5/5	6,4	5,5	31,8	197,5	0,00	0,40	0,00	0,10	73,90	8,30	51,20	0,10	195	2018
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
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	520	15,0	9,9	79,0	511,7	0,10	10,70	0,00	1,70	209,10	41,10	165,20	3,70		
Всего за день:		15,0	9,9	79,0	511,7	0,10	10,70	0,00	1,70	209,10	41,10	165,20	3,70		

5 день

9

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	4,0	6,5	22,6	169,9	0,00	0,40	0,00	0,40	79,90	21,70	90,20	0,50	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	45	5,0	0,9	24,8	171,0	0,10	0,00	0,00	0,90	10,40	14,90	37,80	0,90		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	605	9,1	7,4	57,3	380,6	0,10	0,40	0,00	1,30	100,00	39,90	131,00	1,70		
Всего за день:		9,1	7,4	57,3	380,6	0,10	0,40	0,00	1,30	100,00	39,90	131,00	1,70		

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															
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,5	0,01	0,60	0,09	0,06	2,39	2,99	5,99	0,12	364	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	55	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,10	0,00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160/0/5	4,9	4,3	34,2	198,9	0,10	0,00	0,00	1,10	26,70	8,70	42,30	1,00	309	2011
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	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:	500	11,0	11,3	73,8	493,0	0,21	0,60	0,09	3,46	50,29	31,49	93,39	2,42		
Всего за день:		11,0	11,3	73,8	493,0	0,21	0,60	0,09	3,46	50,29	31,49	93,39	2,42		

7 день

L

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															
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,3	2,9	2,7	42,0	0,00	0,90	0,30	1,40	11,30	7,60	12,80	0,20	379	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00	0,70	0,00	308	2012
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150/0/5	15,0	5,5	32,2	266,3	0,50	0,00	0,00	7,00	73,00	61,60	155,30	4,80	199	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	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
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	575	19,1	13,2	71,1	543,1	0,50	10,90	0,30	9,70	117,40	90,40	208,00	8,10		
Всего за день:		19,1	13,2	71,1	543,1	0,50	10,90	0,30	9,70	117,40	90,40	208,00	8,10		

8 день

8

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															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	11,0	16,4	39,4	353,8	0,00	1,20	0,20	4,20	20,90	37,00	145,60	1,30	311	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	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
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	500	14,8	17,4	75,6	554,5	0,00	11,20	0,20	5,40	53,50	58,20	184,80	4,40		
Всего за день:		14,8	17,4	75,6	554,5	0,00	11,20	0,20	5,40	53,50	58,20	184,80	4,40		

9 день

6

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															
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	3,0	2,2	36,8	0,01	0,60	0,09	0,06	2,42	3,02	6,04	0,12	364	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	55	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,10	0,00	314	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	5,6	22,6	154,5	0,20	11,00	0,00	0,20	37,60	31,00	89,60	1,30	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2	0,0	10,1	41,5	0,00	0,90	0,00	0,00	11,10	3,80	4,10	0,40	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3,0	0,0	37,5	0,00	0,30	0,00	0,00	98,00	5,00	58,00	0,10	14	2008
Итого за прием пищи:	500	11,0	15,5	56,9	450,2	0,31	12,80	0,09	2,36	158,32	56,02	191,44	2,72		
Всего за день:		11,0	15,5	56,9	450,2	0,31	12,80	0,09	2,36	158,32	56,02	191,44	2,72		

10 день

01

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/0/5	3,7	6,4	21,6	160,5	0,00	0,40	0,00	0,20	84,20	19,20	86,20	0,30	189	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	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	595	8,2	7,2	53,5	352,2	0,10	0,40	0,00	1,00	103,10	35,70	122,80	1,40		
Всего за день:		8,2	7,2	53,5	352,2	0,10	0,40	0,00	1,00	103,10	35,70	122,80	1,40		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	134,1	117,9	692,0	4 854,1	1,97	59,80	1,21	34,70	1 138,23	523,38	1 735,50	34,40
Среднее значение за период	13,4	11,8	69,2	485,4	0,20	5,98	0,12	3,47	113,82	52,34	173,55	3,44
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,0	21,9	67,1									

↓↓

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак, полдник
Младшие классы 1 смена	536