

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Общества с ограниченной ответственностью

«Мельница Качества»



С. И. Фомина

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ГАФУРИЙСКИЙ РАЙОН РБ
(возрастная категория от 12 лет и старше)
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															
ГУЛЯШ	45/0/45	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	200/0/10	6,3	7,8	43,6	273,4	0,10	0,00	0,10	1,50	33,80	11,10	54,20	1,40	309	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:	550	22,7	22,5	86,0	622,8	0,30	0,80	0,12	4,09	64,00	47,10	207,70	3,89		
Всего за день:		22,7	22,5	86,0	622,8	0,30	0,80	0,12	4,09	64,00	47,10	207,70	3,89		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	3,0	1,4	34,6	0,00	4,30	0,00	1,30	10,30	5,90	18,90	0,50	24	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	250	15,3	21,3	24,2	366,8	0,10	12,50	0,60	4,10	37,90	50,30	192,70	2,60	289	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:	550	21,3	25,3	63,0	631,1	0,20	16,80	0,60	6,40	69,40	76,00	256,60	4,40		
Всего за день:		21,3	25,3	63,0	631,1	0,20	16,80	0,60	6,40	69,40	76,00	256,60	4,40		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак, полдник																
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	40	0,4	3,9	3,5	55,6	0,00	1,10	0,50	1,90	14,90	10,20	17,00	0,40	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	200/0/5	19,4	7,0	41,7	343,7	0,60	0,00	0,00	9,00	94,00	79,50	200,40	6,20	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	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	
Итого за прием пищи:	550	24,9	15,6	79,9	644,1	0,70	1,10	0,50	11,90	129,50	107,90	258,90	7,80			
Всего за день:		24,9	15,6	79,9	644,1	0,70	1,10	0,50	11,90	129,50	107,90	258,90	7,80			

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	250/0/10	6,9	10,9	11,2	180,7	0,00	7,20	0,20	2,00	48,90	25,70	87,80	1,70	76	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
Итого за прием пищи:	500	11,4	11,7	43,1	372,4	0,10	7,20	0,20	2,80	67,80	42,20	124,40	2,80		
Всего за день:		11,4	11,7	43,1	372,4	0,10	7,20	0,20	2,80	67,80	42,20	124,40	2,80		

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, полдник															
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14,8	15,0	0,1	194,6	0,10	0,70	0,10	0,20	12,60	13,80	125,60	1,20	307	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200/0/5	3,9	6,6	27,1	184,2	0,20	13,10	0,00	0,30	44,90	36,80	106,30	1,40	335	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
Итого за прием пищи:	510	23,8	22,5	61,9	589,5	0,40	13,80	0,10	1,40	77,60	68,80	272,70	3,80		
Всего за день:		23,8	22,5	61,9	589,5	0,40	13,80	0,10	1,40	77,60	68,80	272,70	3,80		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак, полдник																
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,7	3,9	2,9	49,0	0,01	0,80	0,12	0,08	3,20	4,01	8,03	0,16	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	200/0/5	6,6	8,3	45,6	287,1	0,10	0,00	0,10	1,60	35,30	11,60	56,60	1,40	309	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:	550	12,9	16,3	85,9	593,7	0,21	0,80	0,22	3,98	59,70	35,41	109,73	2,86			
Всего за день:		12,9	16,3	85,9	593,7	0,21	0,80	0,22	3,98	59,70	35,41	109,73	2,86			

7 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	250	8,3	8,7	18,4	187,6	0,00	0,80	0,20	1,50	24,90	11,70	56,10	0,70	106	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90	3,10	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
Итого за прием пищи:	470	12,8	9,5	49,3	375,4	0,10	0,80	0,20	2,30	43,00	28,00	92,70	1,80		
Всего за день:		12,8	9,5	49,3	375,4	0,10	0,80	0,20	2,30	43,00	28,00	92,70	1,80		

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	210	13,7	20,3	48,8	436,9	0,10	1,50	0,20	5,20	25,60	45,60	179,60	1,60	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	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
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:	550	18,6	21,5	90,5	675,6	0,20	11,50	0,20	6,60	60,50	70,10	227,20	4,90		
Всего за день:		18,6	21,5	90,5	675,6	0,20	11,50	0,20	6,60	60,50	70,10	227,20	4,90		

9 день

6

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 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	200	4,2	6,9	28,5	193,1	0,20	13,80	0,00	0,30	47,20	38,70	112,00	1,50	335	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:	505	9,8	11,0	65,9	450,7	0,30	13,80	0,00	2,60	68,40	58,50	157,10	2,80		
Всего за день:		9,8	11,0	65,9	450,7	0,30	13,80	0,00	2,60	68,40	58,50	157,10	2,80		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
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	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90	3,10	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
Итого за прием пищи:	425	18,4	9,9	57,6	450,2	0,50	0,00	0,00	7,70	89,30	74,60	184,20	5,70		
Всего за день:		18,4	9,9	57,6	450,2	0,50	0,00	0,00	7,70	89,30	74,60	184,20	5,70		

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	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	176,6	165,8	683,1	5 405,5	3,01	66,60	2,14	49,77	729,20	608,61	1 891,23	40,75
Среднее значение за период	17,7	16,6	68,3	540,5	0,30	6,66	0,21	4,98	72,92	60,86	189,12	4,08
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	27,6	59,3									

↓↓

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак, полдник
Родительский взнос, сотрудники	516