



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБОУ

«СОШ им.И.Абдуллина с.Зириклы»

Ф.Б.Харисова

Приказ № 123-1 от 01.09.2020 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ:

1) с 7 до 11 лет;

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа имени Ибрагима Абдуллина с.Зириклы
муниципального района Шаранский район
Республики Башкортостан»

2020-2021 учебный год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

День: понедельник

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0.07	21	100	60	5.5	0.07
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0.05		30.4	38	121.66	22.8	1.06
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0.09		24	11.15	46.26	8.18	0.83
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0.02	0.65	10	60.3	45	7	0.08
101.06	Фрукты	75	1		7	34	0.05	34.2		31.5	15.3	9.9	0.09
75.02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0.05			6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Завтрак			22	21	70	560	0.21	0.72	85.4	216.35	299.02	53.38	2.64
Обед													
5.04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0.02	22.98		25.9	19.04	10.34	0.35
15.2	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	200/5	12	9	12	180	0.12	21.44	7.61	33.08	158.78	34.36	2.52
48.08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0.08	1.35		14.02	178.97	41.8	1.97
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		20.1		0.32			0.03
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0.04			7.25	32.5	10.5	0.9
75.14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0.04			5.75	21.75	8.25	0.5
Итого за Обед			30	31	91	849	0.3	61.97	7.61	86.32	411.04	105.25	6.27
Итого за день			52	52	161	1409	0.51	62.69	93.01	302.67	710.06	158.63	8.91

День: вторник

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
106.01	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	30	8	33	330	0.08	0.82	27.55	216.67	295.62	39.05	0.72
205	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	185	8	6	47	273	0.3		20	20.15	165.07	58.27	1.91
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40	2.4	3		0.02
80	Чай с сахаром*	200			15	60				0.45			0.05
75.02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0.05			6.9	26.1	9.9	0.6
155.02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60			10.9				
Итого за Завтрак			35	18	67	587	0.13	0.82	78.45	226.42	324.72	48.95	1.39
Обед													
6.07	Винегрет	60	1	6	4	76	0.03	5.64		13.2	24.49	11.08	0.47
19.28	Суп куллама по- деревенски на мясном бульоне	200	12	7	13	162	0.08	2.99	25.76	20.55	134.18	23.56	2.15
50.02	Гуляш из отварного мяса	30/30	9	11	2	144	0.04	1.62		8.79	101.41	15.23	1.46
205	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	185	8	6	47	273	0.3		20	20.15	165.07	58.27	1.91
69.06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0.01	20.2		6.76	4.4	3.6	0.92
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0.04			7.25	32.5	10.5	0.9
75.14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0.04			5.75	21.75	8.25	0.5
Итого за Обед			34	30	104	831	0.54	30.45	45.76	82.45	483.8	130.49	8.31
Итого за день			69	48	171	1418	0.67	31.27	124.21	308.87	808.52	179.44	9.7

День: среда

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
6.06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0.02	12.78		17.74	17.46	10.85	0.53
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	9	4	9	108	0.05	0.3		26.6	121.66	17.48	0.46
37.01	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0.17	26.11	28.8	43.14	98.22	33.03	1.2
45.01	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0.03	0.38	15.96	121.78	109.42	29.92	0.96
75.02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0.05			6.9	26.1	9.9	0.6
102	Булочка Домашняя	60	5	10	38	256							
101.06	Фрукт	75	1		7	34	0.05	34.2		31.5	15.3	9.9	0.09
Итого за Завтрак			19	14	74	504	0.36	62.39	44.76	233.32	376.7	103.03	3.41
Обед													
6.06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0.02	12.78		17.74	17.46	10.85	0.53
16.13	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	9	171	0.1	17.47	7.62	30.07	155.45	30.18	2.43
261.02	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	16	16	19	287	0.2	22.12	51.16	44.56	197.58	49.19	2.12
38	Компот из рябины черноплодной и яблок*	200			16	69	0.01	5		9.08	12.43	4.59	0.74
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0.04			7.25	32.5	10.5	0.9
75.14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0.04			5.75	21.75	8.25	0.5
Итого за Обед			34	31	72	720	0.41	57.37	58.78	114.45	437.17	113.56	7.22
Итого за день			53	45	146	1224	0.77	119.76	103.54	347.77	813.87	216.59	10.63

День: четверг

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0.07	21	100	60	5.5	0.07
169	Каша "Дружба с маслом"	180/5	5	7	25	185	0.09	1.19	38.36	115.25	127.44	27.82	0.52
	Сосиски, сардельки отварные	50	5	10	0	114							
102	Булочка Домашняя	60	5	10	38	256							
42	Чай с лимоном*	200			15	62				3.25	1.54	0.84	0.09
101.06	Фрукт	75	1		7	34	0.05	34.2		31.5	15.3	9.9	0.09
75.02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0.05			6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Завтрак			15	20	92	610	0.14	4.06	59.36	225.4	215.08	44.06	1.28
Обед													
76.02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0.03	2.64		14.31	29.16	20.06	0.38
12.16	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	14	196	0.1	24.92	7.63	46.02	173.75	39.96	3.1
49.04	Жаркое по-домашнему	30/120	11	14	17	236	0.15	21.2		17.3	152.04	35	2.27
69	Компот из урюка	200	1		25	108	0.03	1		41.86	38	27.25	0.84
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0.04			7.25	32.5	10.5	0.9
75.14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0.04			5.75	21.75	8.25	0.5
Итого за Обед			31	29	83	729	0.39	49.76	7.63	132.49	447.2	141.02	7.99
Итого за день			46	49	175	1339	0.53	53.82	66.99	357.89	662.28	185.08	9.27

День: пятница

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
98	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	87	0.03	34.65		39.53	30.15	15.12	0.55
48.08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0.08	1.35		14.02	178.97	41.8	1.97
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0.02	0.65	10	60.3	45	7	0.08
102	Булочка Домашняя	60	5	10	38	256							
101.06	Фрукты	75	1		7	34	0.05	34.2		31.5	15.3	9.9	0.09
75.02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0.05			6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Завтрак			18	24	71	578	0.18	36.65	10	120.75	280.22	73.82	3.2
Обед													
7.05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0.01	5.7		21.09	24.57	12.54	0.8
19.29	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	16	10	12	200	0.09	1.77	10.15	22.35	175.47	27.27	2.83
19	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10	6	5	111	0.09	3.81	6.2	33	166.16	44.06	0.78
197.03	Картофель отварной	180	4	1	31	145	0.23	37.68		18.84	109.27	43.33	1.7
69.06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0.01	20.2		6.76	4.4	3.6	0.92
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0.04			7.25	32.5	10.5	0.9
75.14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0.04			5.75	21.75	8.25	0.5
Итого за Обед			35	20	91	683	0.51	69.16	16.35	115.04	534.12	149.55	8.43
Итого за день			53	44	162	1261	0.69	105.81	26.35	235.79	814.34	223.37	11.63

День: понедельник

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0.07	21	100	60	5.5	0.07
39	Биточки(котлеты) мясные*	60	11	8	10	160	0.05	0.15	15.2	33.44	114.06	22.04	
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0.09		24	11.15	46.26	8.18	0.83
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0.02	0.65	10	60.3	45	7	0.08
155.02	Йогурт детский питьевой	100	3	3	5	60			10.9				
85	Булочка сдобная	100	8	9	53	318							
75.02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0.05			6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Завтрак			23	18	72	927	0.21	0.87	70.2	211.79	291.42	52.62	1.58
Обед													
7.04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	5	51	0.01	5.63		17.68	19.47	10.44	0.91
13.06	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	15	8	16	197	0.22	9.74	0.11	35.39	190.3	43.15	3.26
53.15	Бефстроганов из отварной говядины	30/30	10	9	2	132	0.04	0.5	11.25	13.68	103.11	15.19	1.44
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0.29		24	15.28	208.03	138.41	4.65
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16.2		0.32			0.03
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0.04			7.25	32.5	10.5	0.9
75.14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0.04			5.75	21.75	8.25	0.5
Итого за Обед			39	27	97	870	0.64	32.07	35.36	95.35	575.16	225.94	11.69
Итого за день			62	45	169	1419	0.85	32.94	105.56	307.14	866.58	278.56	13.27

День: вторник

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
52	Шанежка с картофелем	75	8	8	44	286	0.17	10.64	45.81	54.27	123.85	25.73	1.34
9.02	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	180/5	5	7	30	202	0.06	1.17	38	111.59	124.35	26.55	0.4
	Сосиски, сардельки отварные	50	5	10	0	114							
42	Чай с лимоном*	200			15	62		2.8		3.25	1.54	0.84	0.09
75.02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0.05			6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Завтрак			15	15	103	621	0.28	14.61	83.81	176.01	275.84	63.02	2.43
Обед													
76.02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0.03	2.64		14.31	29.16	20.06	0.38
12.18	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200/5	3	5	15	121	0.07	15.21	7.5	32.53	57.52	25.98	1.27
12.08	Плов из птицы	40/140	14	18	39	371	0.11	4.26	21.6	20.13	177.94	44.64	1.47
69.06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0.01	20.2		6.76	4.4	3.6	0.92
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0.04			7.25	32.5	10.5	0.9
75.14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0.04			5.75	21.75	8.25	0.5
Итого за Обед			22	29	97	748	0.3	42.31	29.1	86.73	323.27	113.03	5.44
Итого за день			37	44	200	1369	0.58	56.92	112.91	262.74	599.11	176.05	7.87

День: среда

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
105	Помидоры свежие	20			1	5	0.01	5		2.8	5.2	4	0.18
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0.05		30.4	38	121.66	22.8	1.06
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0.09		24	11.15	46.26	8.18	0.83
45.01	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0.03	0.38	15.96	121.78	109.42	29.92	0.96
155.02	Йогурт детский питьевой	100	3	3	5	60			10.9				
75.02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0.05			6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Завтрак			19	21	67	536	0.31	31.49	75.16	212.62	360.6	99.65	4
Обед													
6.06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0.02	12.78		17.74	17.46	10.85	0.53
19.29	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	16	10	12	200	0.09	1.77	10.15	22.35	175.47	27.27	2.83
98.06	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	25/150	10	14	16	232	0.13	31.11	3	40.92	148.87	42.57	2.22
38	Компот из рябины черноплодной и яблок	200			16	69	0.01	5		9.08	12.43	4.59	0.74
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0.04			7.25	32.5	10.5	0.9
75.14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0.04			5.75	21.75	8.25	0.5
Итого за Обед			31	30	72	694	0.33	50.66	13.15	103.09	408.48	104.03	7.72
Итого за день			50	51	139	1230	0.64	82.15	88.31	315.71	769.08	203.68	11.72

День: четверг

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0.07	21	100	60	5.5	0.07
55.02	Омлет натуральный с маслом	140/5	15	21	3	263	0.09	0.52	29.25	107.34	240.53	18.28	2.69
39	Биточки(котлеты) мясные*	60	11	8	10	160	0.05	0.15	15.2	33.44	114.06	22.04	
42	Чай с лимоном*	200			15	62		2.8		3.25	1.54	0.84	0.09
75.02	Хлеб пшеничный, ржаной обогатненный (для детского питания)	30	2		14	71	0.05			6.9	26.1	9.9	0.6
102	Булочка Домашняя	60	5	10	38	256							
83.02	Яблоко	100			10	47	0.03	10		16	11	9	2.2
Итого за Завтрак			20	24	42	479	0.17	13.39	31.25	233.49	339.17	43.52	5.65
Обед													
5.04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0.02	22.98		25.9	19.04	10.34	0.35
15.23	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	14	192	0.12	13.87	7.62	26.23	171.85	33.68	2.58
	Говядина тушенная с овощами в соусе	30/120	11	13	13	216	0.12	12.75		15.88	138.26	29.95	2
69.01	Компот из кураги	200	1		21	90	0.02	0.8		32.33	29.2	21	0.67
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогатненный (для детского питания)	25	2		10	50	0.04			7.25	32.5	10.5	0.9
75.14	Хлеб пшеничный обогатненный (для детского питания)	25	2		12	59	0.04			5.75	21.75	8.25	0.5
Итого за Обед			30	28	76	689	0.36	50.4	7.62	113.34	412.6	113.72	7
Итого за день			50	52	118	1168	0.53	63.79	32.87	346.83	751.77	157.24	12.65

День: пятница

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
100	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	180/5	7	7	33	223	0.14	1.17	38	123.74	181.86	34.2	1.81
122.02	Сосиски, сардельки отварные	50	5	10	0	114							
122.02	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0.08	0.15	14.32	17.76	55.68	9.02	0.63
80	Чай с сахаром*	200			15	60				0.45			0.05
75.02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0.05			6.9	26.1	9.9	0.6
155.02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60			10.9				
Итого за Завтрак			17	18	103	651	0.27	1.32	63.22	148.85	263.64	53.12	3.09
Обед													
7.05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0.01	5.7		21.09	24.57	12.54	0.8
16.06	Щи из свежей капусты с со сметаной	200/5	2	5	8	86	0.06	25.56	7.5	31.72	41.72	18.84	0.67
29.02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	4	4	99	0.08	2.59	11.08	29.82	159.11	40.21	0.71
36	Рис отварной	150	4	6	40	226	0.04		28	6	83.1	27	0.55
69.06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0.01	20.2		6.76	4.4	3.6	0.92
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0.04			7.25	32.5	10.5	0.9
75.14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0.04			5.75	21.75	8.25	0.5
Итого за Обед			21	18	95	638	0.28	54.05	46.58	108.39	367.15	120.94	5.05
Итого за день			38	36	198	1289	0.55	55.37	109.8	257.24	630.79	174.06	8.14
Итого за период			510	466	1639	13126	6.32	664.52	1151.55	3042.65	7426.4	1952.7	103.79
Итого за период			51	47	164	1313	0.63	66.45	115.16	304.27	742.64	195.27	10.38

*витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.