



КАРАР

«24» ноябрь 2020 й.

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

«24» ноябрь 2020 г.

№ 450

Об утверждении единого меню для обучающихся с 1 по 4 класс
общеобразовательных организаций муниципального района
Зианчуринский район Республики Башкортостан

В целях реализации Послания Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации от 15 января 2020 г. «Об обеспечении бесплатным горячим питанием всех обучающихся начальных классов», Федерального закона от 01 марта 2020 года № 47 «О внесении изменений в Федеральны́й закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статью 37 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Администрация муниципального района

ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Утвердить третий вариант примерного меню для обучающихся начальных классов с дополнениями. (Приложение 1).
2. Настоящее постановление подлежит размещению на официальном сайте Администрации муниципального района Зианчуринский район Республики Башкортостан в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
3. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы Администрации муниципального района Зианчуринский район Республики Башкортостан по социальной и кадровой политике Акбутина Т.Б.

и.о. Главы Администрации



С.Ф.Ярмухаметов

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) | | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|----|-----|---------------------|---------------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Мг | К |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Сыр (порциями) | 10 | 3 | 3 | | 36 | | 0,07 | 21 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 |
| 66 | Котлеты из мяса говядины | 100 | 10 | 11 | 8 | 171 | 0,05 | | 30,4 | 38 | 121,66 | 22,8 | 1,06 |
| 149 | Соус томатный | 20 | | | | | | | | | | | |
| 137 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6 | 5 | 36 | 212 | 0,09 | | 24 | 11,15 | 46,26 | 8,18 | 0,83 |
| 202 | Кисель витаминизированный "Витошка" | 200 | 1 | 2 | 12 | 70 | 0,02 | 0,65 | 10 | 60,3 | 45 | 7 | 0,08 |
| | Йогурт | 125 | 3 | 3 | 5 | 60 | | | 10,9 | | | | |
| | Хлеб пшеничный 1 с | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Салат из капусты белокочанной с морковью | 60 | 1 | 6 | 6 | 82 | 0,02 | 22,98 | | 25,9 | 19,04 | 10,34 | 0,35 |
| 36 | Рассольник ленинградский | 250 | 12 | 9 | 12 | 180 | 0,12 | 21,44 | 7,61 | 33,08 | 158,78 | 34,36 | 2,52 |
| 94 | Картофельное пюре | 150 | | | | | | | | | | | |
| 63 | Гуляш | 50/50 | 13 | 16 | 39 | 350 | 0,08 | 1,35 | | 14,02 | 178,97 | 41,8 | 1,97 |
| | Сок фруктовый | 200 | | | 12 | 128 | | 20,1 | | 0,32 | | | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный 1 с | 50 | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | Жаркое по-домашнему | 250 | 30 | 8 | 33 | 330 | 0,08 | 0,82 | 27,55 | 216,67 | 295,62 | 39,05 | 0,72 |
| 96 | Масло сливочное (порциями) | 10 | | 7 | | 66 | | | 40 | 2,4 | 3 | | 0,02 |
| 184 | Чай с сахаром* | 200 | | | 15 | 60 | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| | Хлеб пшеничный 1 с. | 30 | 2 | | 14 | 71 | 0,05 | | | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| | Печенье | 35 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 35 | 18 | 67 | 587 | 0,13 | 0,82 | 78,45 | 226,42 | 324,72 | 48,95 | 1,39 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | Винегрет | 60 | 1 | 6 | 4 | 76 | 0,03 | 5,64 | | 13,2 | 24,49 | 11,08 | 0,47 |
| 38 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 12 | 7 | 13 | 162 | 0,08 | 2,99 | 25,76 | 20,55 | 134,18 | 23,56 | 2,15 |
| 85 | Сосиски отварные | 85/4 | 9 | 11 | 2 | 144 | 0,04 | 1,62 | | 8,79 | 101,41 | 15,23 | 1,46 |
| 113 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8 | 6 | 47 | 273 | 0,3 | | 20 | 20,15 | 165,07 | 58,27 | 1,91 |
| 149 | Соус томатный | 20 | | | | | | | | | | | |
| 195 | Компот из сухофруктов | 200 | | | 16 | 67 | 0,01 | 20,2 | | 6,76 | 4,4 | 3,6 | 0,92 |
| | Йогурт | 125 | 3 | 3 | 5 | 60 | | | 10,9 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Биточки (котлеты) рыбные* | 60 | 9 | 4 | 9 | 108 | 0,05 | 0,3 | | 26,6 | 121,66 | 17,48 | 0,46 |
| 94 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 6 | 22 | 153 | 0,17 | 26,11 | 28,8 | 43,14 | 98,22 | 33,03 | 1,2 |
| 191 | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 22 | 136 | 0,03 | 0,38 | 15,96 | 121,78 | 109,42 | 29,92 | 0,96 |
| | Хлеб пшеничный 1 с. | 30 | 2 | | 14 | 71 | 0,05 | | | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 19 | 14 | 74 | 504 | 0,36 | 62,39 | 44,76 | 233,32 | 376,7 | 103,03 | 3,41 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Щи из свежей капусты | 250 | 13 | 9 | 9 | 171 | 0,1 | 17,47 | 7,62 | 30,07 | 155,45 | 30,18 | 2,43 |
| 66 | Котлеты из мяса говядины | 100 | 16 | 16 | 19 | 287 | 0,2 | 22,12 | 51,16 | 44,56 | 197,58 | 49,19 | 2,12 |
| 137 | Макаронные изделия отварные | 150 | | | | | | | | | | | |
| 149 | Соус томатный | 20 | | | | | | | | | | | |
| 184 | Чай | 200 | | | 16 | 69 | 0,01 | 5 | | 9,08 | 12,43 | 4,59 | 0,74 |
| | Хлеб пшеничный 1 с | 50 | 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) | | | Энерге- тическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|---------------------------------|---------------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Сыр (порциями) | 10 | 3 | 3 | | 36 | | 0,07 | 21 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 |
| 85 | Сосиски отварные | 85/4 | 5 | 7 | 25 | 185 | 0,09 | 1,19 | 38,36 | 115,25 | 127,44 | 27,82 | 0,52 |
| 113 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5 | 10 | 38 | 256 | | | | | | | |
| 149 | Соус томатный | 20 | | | | | | | | | | | |
| 186 | Чай с лимоном* | 200 | | | 15 | 62 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 14 | 71 | 0,05 | | | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,09 |
| Итого за Завтрак | | | 15 | 20 | 92 | 610 | 0,14 | 4,06 | 59,36 | 225,4 | 215,08 | 44,06 | 1,28 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из моркови | 60 | 1 | 6 | 5 | 80 | 0,03 | 2,64 | | 14,31 | 29,16 | 20,06 | 0,38 |
| 34 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 14 | 9 | 14 | 196 | 0,1 | 24,92 | 7,63 | 46,02 | 173,75 | 39,96 | 3,1 |
| 65 | Жаркое по-домашнему | 250 | 11 | 14 | 17 | 236 | 0,15 | 21,2 | | 17,3 | 152,04 | 35 | 2,27 |
| 195 | Компот из сухофруктов | 200 | 1 | | 25 | 108 | 0,03 | 1 | | 41,86 | 38 | 27,25 | 0,84 |
| | Йогурт | 125 | 3 | 3 | 5 | 60 | | | 10,9 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 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) | | | Энерге- тическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|----|-----|---------------------------------|---------------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Салат из капусты белокочанной | 60 | 2 | 6 | 6 | 87 | 0,03 | 34,65 | | 39,53 | 30,15 | 15,12 | 0,55 |
| 81 | Плов из говядины | 80/170 | 13 | 16 | 39 | 350 | 0,08 | 1,35 | | 14,02 | 178,97 | 41,8 | 1,97 |
| 198 | Напиток витаминизированный "Витошка" | 150/50 | 1 | 2 | 12 | 70 | 0,02 | 0,65 | 10 | 60,3 | 45 | 7 | 0,08 |
| | Хлеб пшеничный 1с | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из свеклы с растительным | 60 | 1 | 3 | 5 | 51 | 0,01 | 5,7 | | 21,09 | 24,57 | 12,54 | 0,8 |
| 38 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 16 | 10 | 12 | 200 | 0,09 | 1,77 | 10,15 | 22,35 | 175,47 | 27,27 | 2,83 |
| 54 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 60/50 | 10 | 6 | 5 | 111 | 0,09 | 3,81 | 6,2 | 33 | 166,16 | 44,06 | 0,78 |
| 94 | Картофельное пюре | 150 | 4 | 1 | 31 | 145 | 0,23 | 37,68 | | 18,84 | 109,27 | 43,33 | 1,7 |
| 184 | Чай с сахаром* | 200 | | | 16 | 67 | 0,01 | 20,2 | | 6,76 | 4,4 | 3,6 | 0,92 |
| | Яблоко | 100 | 2 | | 10 | 50 | 0,04 | | | 7,25 | 32,5 | 10,5 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный 1с | 50 | 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) | | | Энерге- тическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|---------------------------------|---------------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Сыр (порциями) | 10 | 3 | 3 | | 36 | | 0,07 | 21 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 |
| 66 | Биточки из мяса говядины | 100 | 11 | 8 | 10 | 160 | 0,05 | 0,15 | 15,2 | 33,44 | 114,06 | 22,04 | |
| 137 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6 | 5 | 36 | 212 | 0,09 | | 24 | 11,15 | 46,26 | 8,18 | 0,83 |
| 149 | Соус томатный | 20 | | | | | | | | | | | |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 1 | 2 | 12 | 70 | 0,02 | 0,65 | 10 | | | | |
| | Йогурт | 125 | 3 | 3 | 5 | 60 | | | 10,9 | 60,3 | 45 | 7 | 0,08 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 14 | 71 | 0,05 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 23 | 18 | 72 | 549 | 0,21 | 0,87 | 70,2 | 211,79 | 291,42 | 52,62 | 1,58 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 1 | 3 | 5 | 51 | 0,01 | 5,63 | | 17,68 | 19,47 | 10,44 | 0,91 |
| 42 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 15 | 8 | 16 | 197 | 0,22 | 9,74 | 0,11 | 35,39 | 190,3 | 43,15 | 3,26 |
| 85 | Сосиски отварные | 85/4 | 10 | 9 | 2 | 132 | 0,04 | 0,5 | 11,25 | 13,68 | 103,11 | 15,19 | 1,44 |
| 113 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 150 | 9 | 7 | 40 | 253 | 0,29 | | 24 | 15,28 | 208,03 | 138,41 | 4,65 |
| 149 | Соус томатный | 20 | | | 12 | 128 | | 16,2 | | 0,32 | | | 0,03 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 1 | 2 | 12 | 70 | 0,02 | 0,65 | 10 | 60,3 | 45 | 7 | 0,08 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 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) | | | Энерге- тическая 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | Жаркое по-домашнему | 250 | 8 | 8 | 44 | 286 | 0,17 | 10,64 | 45,81 | 54,27 | 123,85 | 25,73 | 1,34 |
| 96 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 5 | 7 | 30 | 202 | 0,06 | 1,17 | 38 | 111,59 | 124,35 | 26,55 | 0,4 |
| 186 | Чай с лимоном | 200 | | | 15 | 62 | | 2,8 | | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,09 |
| | Печенье | 35 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из моркови | 60 | 1 | 6 | 5 | 80 | 0,03 | 2,64 | | 14,31 | 29,16 | 20,06 | 0,38 |
| 33 | Щи из свежей капусты | 200 | 3 | 5 | 15 | 121 | 0,07 | 15,21 | 7,5 | 32,53 | 57,52 | 25,98 | 1,27 |
| 81 | Плов | 250 | 14 | 18 | 39 | 371 | 0,11 | 4,26 | 21,6 | 20,13 | 177,94 | 44,64 | 1,47 |
| 195 | Компот из сухофруктов | 200 | | | 16 | 67 | 0,01 | 20,2 | | 6,76 | 4,4 | 3,6 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | | 12 | 59 | 0,04 | | | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| | Яблоко | 100 | 2 | | 10 | 50 | 0,04 | | | 7,25 | 32,5 | 10,5 | 0,9 |
| 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

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 66 | Котлеты из говядины | 100 | 10 | 11 | 8 | 171 | 0,05 | | 30,4 | 38 | 121,66 | 22,8 | 1,06 |
| 94 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 6 | 22 | 153 | 0,17 | 26,11 | 28,8 | 43,14 | 98,22 | 33,03 | 1,2 |
| 191 | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 22 | 136 | 0,03 | 0,38 | 15,96 | 121,78 | 109,42 | 29,92 | 0,96 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 14 | 71 | 0,05 | | | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| | Яблоко | 100 | 2 | | 10 | 50 | 0,04 | | | 7,25 | 32,5 | 10,5 | 0,9 |
| Итого за Завтрак | | | 19 | 21 | 67 | 536 | 0,31 | 31,49 | 75,16 | 212,62 | 360,6 | 99,65 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 16 | 10 | 12 | 200 | 0,09 | 1,77 | 10,15 | 22,35 | 175,47 | 27,27 | 2,83 |
| 56 | Котлеты рыбные | 60 | 10 | 14 | 16 | 232 | 0,13 | 31,11 | 3 | 40,92 | 148,87 | 42,57 | 2,22 |
| 137 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6 | 5 | 36 | 212 | 0,09 | | 24 | 11,15 | 46,26 | 8,18 | 0,83 |
| 149 | Соус томатный | 20 | | | 12 | 128 | | 16,2 | | 0,32 | | | 0,03 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 1 | 2 | 12 | 70 | 0,02 | 0,65 | 10 | 60,3 | 45 | 7 | 0,08 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | | 12 | 59 | 0,04 | | | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| 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

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|----|-----|---------------------------------|---------------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Сыр (порциями) | 10 | 3 | 3 | | 36 | | 0,07 | 21 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 |
| 85 | Сосиски отварные | 85/4 | 5 | 7 | 25 | 185 | 0,09 | 1,19 | 38,36 | 115,25 | 127,44 | 27,82 | 0,52 |
| 113 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5 | 10 | 38 | 256 | | | | | | | |
| 149 | Соус томатный | 20 | | | | | | | | | | | |
| 202 | Кисель витаминизированный "Витошка" | 200 | 1 | 2 | 12 | 70 | 0,02 | 0,65 | 10 | 60,3 | 45 | 7 | 0,08 |
| | Йогурт | 125 | 3 | 3 | 5 | 60 | | | 10,9 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 14 | 71 | 0,05 | | | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 20 | 24 | 42 | 479 | 0,17 | 13,39 | 31,25 | 233,49 | 339,17 | 43,52 | 5,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Салат из капусты белокочанной с морковью | 60 | 1 | 6 | 6 | 82 | 0,02 | 22,98 | | 25,9 | 19,04 | 10,34 | 0,35 |
| 36 | Рассольник ленинградский | 250 | 13 | 9 | 14 | 192 | 0,12 | 13,87 | 7,62 | 26,23 | 171,85 | 33,68 | 2,58 |
| 65 | Жаркое по-домашнему | 250 | 8 | 8 | 44 | 286 | 0,17 | 10,64 | 45,81 | 54,27 | 123,85 | 25,73 | 1,34 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | | 12 | 59 | 0,04 | | | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 1 | 2 | 12 | 70 | 0,02 | 0,65 | 10 | 60,3 | 45 | 7 | 0,08 |
| 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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | Винегрет | 60 | 1 | 6 | 4 | 76 | 0,03 | 5,64 | | 13,2 | 24,49 | 11,08 | 0,47 |
| 65 | Жаркое по-домашнему | 250 | 8 | 8 | 44 | 286 | 0,17 | 10,64 | 45,81 | 54,27 | 123,85 | 25,73 | 1,34 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 1 | 2 | 12 | 70 | 0,02 | 0,65 | 10 | 60,3 | 45 | 7 | 0,08 |
| | Печенье | 35 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 14 | 71 | 0,05 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 17 | 18 | 103 | 651 | 0,27 | 1,32 | 63,22 | 148,85 | 263,64 | 53,12 | 3,09 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из свеклы отварной | 60 | 1 | 3 | 5 | 51 | 0,01 | 5,7 | | 21,09 | 24,57 | 12,54 | 0,8 |
| 33 | Щи из свежей капусты | 250 | 2 | 5 | 8 | 86 | 0,06 | 25,56 | 7,5 | 31,72 | 41,72 | 18,84 | 0,67 |
| 54 | Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе | 60/50 | 10 | 4 | 4 | 99 | 0,08 | 2,59 | 11,08 | 29,82 | 159,11 | 40,21 | 0,71 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | | 12 | 59 | 0,04 | | | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| | Яблоко | 100 | 2 | | 10 | 50 | 0,04 | | | 7,25 | 32,5 | 10,5 | 0,9 |
| 117 | Рис отварной | 120 | 4 | 6 | 40 | 226 | 0,04 | | 28 | 6 | 83,1 | 27 | 0,55 |
| 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.