

«Согласовано»

Директор

МОБУ Гимназия № 1

 А.Л. Шадрин

«15» 03 2021г.



«Утверждаю»

Председатель совета

ПО «Мелеузовское»

 И.Г. Файзуллин



Примерное двухнедельное меню

**общеобразовательных учреждений муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан
для детей с 12 до 18 лет
на весенне – летний сезон 2021 г.**

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

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 12 до 18 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
13	Сыр (порциями)	15	5	5		54		0,10	32	150	90	8,3	0,21
128	Котлеты из птицы	80	13	15	11	228	0,07		40,5	51	162,20	30,4	1,41
212	Макаронные изделия отварные	180	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83
296	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
3,00	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	50	3		23	118	0,08			11,5	43,5	16,5	0,6
Итого за Завтрак			28,1	26,2	82,0	682,0	0,3	0,8	106,0	283,7	387,0	70,3	3,1
Обед													
13,00	Салат из свежих помидор	80	1	4	4	51	0,03	5,52		11,4	19,04	10,50	0,50
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			29,7	28,6	88,6	818,0	0,3	48,4	7,6	71,9	411,0	105,4	6,4
Итого за день			57,8	54,8	170,6	1500,0	0,6	49,2	113,6	355,5	798,0	175,7	9,6

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 12 до 18 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													
284,00	Каша гречневая рассыпчатая	180	6	6	25	179	0,31	16,88				159,54	5,47
469,00	Фрикадельки мясные в соусе	55/50	11	9	8	155	0,04	0,02		22,76		20,03	0,88
685	Чай с сахаром*	200			15	60				0,45			0,05
3,00	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	50	3		23	118	0,08			11,5	43,5	16,5	0,6
***	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60			10,9				
Итого за Завтрак			23,1	17,9	76,4	572,0	0,4	16,9	10,9	34,7	43,5	196,1	7,0
Обед													
14,00	Салат из свежих огурцов	80	1	4	2	44	0,02	3,07		16,4	24,49	9,35	0,42
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			33,6	27,6	102,4	799,0	0,5	27,9	45,8	85,6	483,8	128,8	8,3
Итого за день			56,7	45,5	178,8	1371,0	1,0	44,8	56,7	120,4	527,3	324,8	15,3

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 12 до 18 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													
246	Огурцы свежие (порционно)	40				4	0,02	2,8		6,8	12	5,6	0,2
54	Рыба, тушенная в томатном соусе	50/50	16	8	3	144	0,14	1,7		20,1		27,80	0,65
138,00	Картофельное пюре	180	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
693,00	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
3,00	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	50	3		23	118	0,08			11,5	43,5	16,5	0,6
***	Фрукт	100	1		7	34	0,05	34,2		31,5	15,3	9,9	0,09
Итого за Завтрак			27,0	18,0	77,0	589,0	0,5	65,2	44,8	234,9	278,4	122,8	3,7
Обед													
246	Помидоры свежие(порционно)	40				4	0,02	2,8		6,8	12	5,6	0,2
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			33,0	25,0	66,0	640,0	0,4	47,4	58,8	103,5	431,7	108,3	6,9
Итого за день			60,0	43,0	143,0	1229,0	0,9	112,6	103,5	338,4	710,2	231,1	10,6

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 12 до 18 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													
13	Сыр (порциями)	20	6	6		72		0,14	42	200	120	11,0	0,14
302	Каша молочная "Артек"вязкая	200/10	8	8	42	275	0,16	0,50		132,10		41,30	2,40
258	Усбосмак	85	8	7	18	170	0,06	2,5		16,6		14,8	1,05
686	Чай с лимоном*	200			15	62				3,25	1,54	0,84	0,09
3,00	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	50	3		23	118	0,08			11,5	43,5	16,5	0,6
Итого за Завтрак			25,0	21,0	98,0	697,0	0,3	3,1	42,0	363,5	165,0	84,4	4,3
Обед													
76,02	Салат из свежих огурцов	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			31,0	29,0	83,0	729,0	0,4	49,8	7,6	132,5	447,2	141,0	8,0
Итого за день			56,0	50,0	181,0	1426,0	0,7	52,9	49,6	495,9	612,2	225,5	12,3

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 12 до 18 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													
246	Огурцы свежие(порционно)	40				4,0	0,02	2,8		6,8	12	5,6	0,2
443,00	Плов из говядины	240	17,3	21,3	52,0	467,0	0,11	1,80		18,69	238,63	55,7	2,63
648	Кисель с витаминами	200			3,0	12,0	0,04	2,53	0				
3,00	Хлеб пшеничный , ржаной обогащенный (для детского питания)	50	3,3		23,3	118,0	0,08			11,5	43,5	16,5	0,6
Итого за Завтрак			20,6	21,3	78,3	601,0	0,3	7,1	0,2	37,0	294,1	77,8	3,4
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			35,0	20,0	91,0	683,0	0,5	69,2	16,4	115,0	534,1	149,6	8,4
Итого за день			55,6	41,3	169,3	1284,0	0,8	76,3	16,5	152,0	828,3	227,4	11,9

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 12 до 18 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													
13	Сыр (порциями)	20	6	6		72		0,14	42	200	120	11,0	0,14
83	Биточки(котлеты) мясные	80	14	10	13	200	0,06	0,19	19,0	41,80	142,58	27,55	
212	Макаронные изделия отварные	180	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83
294	Компот из смеси сухофруктов	200	1		26	110	0,01	16,70	0	56,0	19	8	1,55
3	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	50	3		23	118	0,08			11,5	43,5	16,5	0,6
Итого за Завтрак			30	21	98	712	0,2	17,0	85,0	320,4	371,6	70,7	3,1
Обед													
13,00	Салат из свежих помидор	60	1	4	4	51	0,03	5,52		11,43	19,47	10,50	0,50
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	28	96	870	1	32	35	89	575	226	11
Итого за день			69	49	193	1582	1	49	120	410	947	297	14

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 12 до 18 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													
469	Фрикадельки мясные в соусе	55/50	10,8	8,88	7,83	155	0,04	0,02		22,76		20,03	0,88
177,00	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	4	37	201	0,03			4,59		25,08	0,5
686	Чай с лимоном	200			15	62				3,25	1,54	0,84	0,09
3,00	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	50	3		23	118	0,08			11,5	43,5	16,5	0,6
Итого за Завтрак			17,7	12,8	83,1	536,0	0,2	0,0	0,0	42,1	45,0	62,5	2,1
Обед													
13,00	Салат из свежих помидор	60	1	4	4	51	0,03	5,52		11,43	19,47	10,50	0,50
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			21,7	26,6	95,6	719,0	0,3	45,2	29,1	83,9	313,6	103,5	5,6
Итого за день			39,4	39,4	178,7	1255,0	0,5	45,2	29,1	126,0	358,6	165,9	7,7

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 12 до 18 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													
таб.32	Помидоры свежие (порционно)	40			2	10	0,02	10		5,6	10,4	8	0,36
128	Котлеты из птицы	80	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
138,00	Картофельное пюре	180	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
693,00	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
3,00	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	50	3		23	118	0,08			11,5	43,5	16,5	0,6
Итого за Завтрак			20,3	21,0	77,3	588,0	0,4	36,5	75,2	220,0	383,2	110,3	4,2
Обед													
15	Салат из свежих огурцов и помидор	80	1	4	3	48	0,02	4,56		12,00	0,00	9,66	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			30,6	27,8	68,9	658,0	0,3	42,4	13,2	97,4	391,0	102,8	7,7
Итого за день			50,9	48,8	146,2	1246,0	0,7	78,9	88,3	317,4	774,2	213,1	11,9

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 12 до 18лет

№ 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													
13	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
462	Тефтели из говядины	60/30	8	13	11	203	0,05	0,96		28,30		19,98	1
212	Макаронные изделия отварные	180	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	19	79	0,01	4,0		6,85	4,40	3,60	0,93
3,00	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	50	3		23	118	0,08			11,5	43,5	16,5	0,6
83,02	Яблоко	100			10	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			20,6	20,5	99,2	695,0	0,3	15,0	45,0	173,8	165,2	62,8	5,5
Обед													
13,00	Салат из свежих помидор	60	1	4	4	51	0,03	5,52		11,43	19,47	10,50	0,50
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 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			29,7	25,6	73,6	658,0	0,4	32,9	7,6	98,9	413,0	113,9	7,2
Итого за день			50,3	46,1	172,8	1353,0	0,6	48,0	52,6	272,7	578,2	176,6	12,7

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 12 до 18 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														
284,00	Каша гречневая рассыпчатая	180	6	6	25	179	0,31	16,88				159,54	5,47	
95,00	Гуляш из говядины	40/50	14	15	3	200	0,04	0,87			9,96		10,80	2,13
685	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
3,00	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	50	3		23	118	0,08				11,5	43,5	16,5	0,6
***	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60			10,9					
Итого за Завтрак			26,4	23,8	71,2	617,0	0,4	17,8	10,9		21,9	43,5	186,8	8,3
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			21,0	18,0	95,0	638,0	0,3	54,1	46,6		108,4	367,2	120,9	5,1
Итого за день			47,4	41,8	166,2	1255,0	0,7	71,8	57,5		130,3	410,7	307,8	13,3
Итого за период			543,1	459,3	1700,0	13501,0	7,3	628,6	687,9		2718,0	6544,4	2344,6	119,5
Итого за период			53	48	178	1398	0,70	70,08	78,40		293,86	714,91	222,12	11,23

*витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

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