

Согласовано:

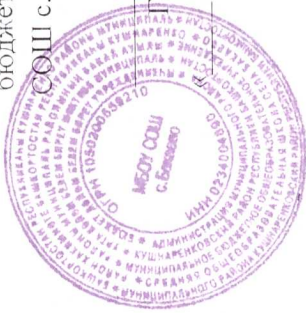
Начальник УФС по надзору  
в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия  
человека по РБ

Т.С. Байбурин

«    »    20    г.

Утверждаю:

Директор муниципального  
бюджетного образовательного учреждения  
МБОУ СОШ с. Бакаево



*Г.Х. Нуриманшина*

Г.Х. Нуриманшина

«    »    2015 г.

**Перспективное двенадцатидневное меню  
для обучающихся МБОУ СОШ с.Бакаево МР Кушнаренковский район  
на 2015-2016 учебный год**

### Обед 1 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг						Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мг	B1 мг	B2 мг	C мг	
311	Каша манная	250/8	7,50	10,2	36,7	268	156,84	22,86	131,85	0,52	78,83	0,71	0,08	0,18	0,27	
685	молочная жидкая Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	70	7,25	2,41	34,6	189	96,6	32,2	107,1	2,46	0,00	0,13	0,33	0,18	0,14	
	Итого:		14,95	12,61	85	510	253,84	55,06	238,95	3,02	78,83	0,84	0,41	0,36	0,41	

### Обед 2 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг						Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мг	B1 мг	B2 мг	C мг	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,3	3,1	22,6	134	16,43	25,11	66,89	1,03	12,74	0,38	0,10	0,07	7,92	
487	Куры отварные	70	16,6	14,0	0,3	193	13,71	13,98	118,05	1,31	35,39	0,51	0,04	0,09	0,64	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	70	7,25	2,41	34,6	189	96,6	32,2	107,1	2,46	0,00	0,13	0,33	0,18	0,14	
	Итого:		27,35	19,51	71,2	569	127,14	71,29	292,04	4,84	48,13	1,02	0,47	0,34	8,7	

### Обед 3 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг						Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мг	B1 мг	B2 мг	C мг	
297	Каша рисовая рассыпчатая	230,8	5,2	6,8	49,1	283	71,08	78,99	154,08	1,56	45,23	1,06	0,06	0,07	1,30	
64	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	7,4	6,0	95	30,49	16,21	32,11	1,04	0,00	3,76	0,01	0,02	0,74	
425	Напиток «Золотой шар» витаминный	200	0,08	0,00	1,76	7	0,10	0,08	0,20	0,00	0,00	0,00	0,05	0,05	2,70	
	Хлеб пшеничный	70	7,25	2,41	34,6	189	96,6	32,2	107,1	2,46	0,00	0,13	0,33	0,18	0,14	
	Итого:		13,83	16,61	91,46	574	198,27	127,48	293,49	5,06	45,23	4,95	0,45	0,32	4,88	

### Обед 4 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг						Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мг	B1 мг	B2 мг	C мг	
110	Борщ с капустой и картофелем	300/10	2,3	6,3	14,3	122	42,93	25,02	56,68	1,16	30,24	0,30	0,05	0,06	9,54	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	70	7,25	2,41	34,6	189	96,6	32,2	107,1	2,46	0,00	0,13	0,33	0,18	0,14	
	Печенье	40	2,13	3,86	5,53	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого:		11,88	12,57	68,13	446	139,93	57,22	163,78	3,66	30,24	0,43	0,38	0,24	9,68	

### Обед 5 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг							Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мг	B1 мг	B2 мг	C мг	
297	Каша гречневая рассыпчатая	230/8	10,9	8,9	43,9	303	81,26	200,86	285,26	6,09	45,23	1,49	0,23	0,17	1,30	
46	Салат из белокочанной капусты	100	3,7	9,1	4,4	114	37,27	15,27	65,98	0,82	25,00	3,88	0,06	0,10	9,83	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00*	
	Хлеб пшеничный	70	7,25	2,41	34,6	189	96,6	32,2	107,1	2,46	0,00	0,13	0,33	0,18	0,14	
	<b>Итого:</b>		13,05	20,14	96,6	659	215,53	248,33	458,34	9,41	70,23	5,5	0,62	0,45	11,27	

### Обед 6 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг							Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мг	B1 мг	B2 мг	C мг	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
746	Пирог с повидлом	100	5,9	3,1	54,5	168	17,00	9,88	50,50	1,07	11,31	1,07	0,06	0,04	0,08	
	<b>Итого:</b>		6,1	3,1	68,2	221	17,4	9,88	50,50	1,11	11,31	1,07	0,06	0,04	0,08	

### Обед 7 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг						Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мг	B1мг	B2мг	C мг
311	Каша пшеничная	250/8	9,1	11,2	42,1	307	156,68	53,46	200,54	1,42	77,33	0,34	0,19	0,18	0,26
685	Молочная жидкая чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	70	7,25	2,41	34,6	189	96,6	32,2	107,1	2,46	0,00	0,13	0,33	0,18	0,14
	Итого:		16,55	13,61	90,4	549	253,68	85,66	307,64	3,92	77,33	0,47	0,52	0,36	0,40

### Обед 8 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг						Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мг	B1мг	B2мг	C мг
139	Суп картофельный с бобовыми	300	8,1	5,0	23,4	172	37,70	45,73	122,10	2,28	21,24	0,37	0,29	0,13	8,52
487	Куры отварные	70	16,6	14,0	0,3	193	13,71	13,98	118,05	1,31	35,39	0,51	0,04	0,09	0,64
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	70	7,25	2,41	34,6	189	96,6	32,2	107,1	2,46	0,00	0,13	0,33	0,18	0,14
	Итого:		32,15	21,41	72	607	148,41	91,91	347,25	6,09	56,63	1,01	0,66	0,4	9,3

### Обед 9 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг							Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мг	B1 мг	B2 мг	C мг		
297	Каша рисовая рассыпчатая	230,8	5,2	6,8	49,1	283	71,08	78,99	154,08	1,56	45,23	1,06	0,06	0,07	1,30		
46	Салат из белокочанной капусты	100	3,7	9,1	4,4	114	37,27	15,27	65,98	0,82	25,00	3,88	0,06	0,10	9,83		
425	Напиток «Золотой шар» витаминный	200	0,08	0,00	1,76	7	0,10	0,08	0,20	0,00	0,00	0,00	0,05	0,05	2,70		
	Хлеб пшеничный	70	7,25	2,41	34,6	189	96,6	32,2	107,1	2,46	0,00	0,13	0,33	0,18	0,14		
	Итого:		16,23	18,31	89,86	593	205,05	126,54	327,36	4,84	70,23	5,07	0,50	0,40	13,97		

### Обед 10 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг							Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мг	B1 мг	B2 мг	C мг		
138	Суп картофельный с крупой	300	3,2	3,1	23,2	136	18,97	28,81	94,56	1,10	12,74	0,34	0,10	0,07	8,40		
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	70	7,25	2,41	34,6	189	96,6	32,2	107,1	2,46	0,00	0,13	0,33	0,18	0,14		
	Пряники	40	1,92	1,12	31,08	140	3,6	0,00	16,4	0,24	0,00	0,00	0,032	0,016	0,00		
	Итого:		12,57	6,63	102,58	518	128,57	61,01	218,06	3,84	12,74	0,47	0,462	0,266	8,54		

### Обед 11 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг						Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мг	B1 мг	B2 мг	C мг
332	Макаронные изделия отварные	230/8	8,4	6,5	51,1	301	14,27	11,21	62,20	1,13	27,14	1,28	0,10	0,03	0,00
461	Тефтели из говядины	200/8	24,4	34,6	27,4	518	56,16	42,90	212,41	1,84	10,04	0,00	0,06	0,15	0,79
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	70	7,25	2,41	34,6	189	96,6	32,2	107,1	2,46	0,00	0,13	0,33	0,18	0,14
	Итого:		40,25	43,51	126,8	1061	167,4	86,31	381,71	5,47	37,18	1,41	0,49	0,36	0,93
							3								

### Обед 12 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг						Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мг	B1 мг	B2 мг	C мг
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
779	Булочка молочная	75	7,0	1,6	39,0	202	43,79	12,48	71,48	0,69	5,40	0,94	0,09	0,06	0,16
	Итого:		7,2	1,6	52,7	255	44,19	12,48	71,48	0,73	5,40	0,94	0,09	0,06	0,16