

Составлено:

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

Т.С.Найбурин

2015 г

Утверждаю:

Директор муниципального
бюджетного образовательного учреждения
СОШ с.Бакаево



Нуримайшина

2015 г



Перспективное двенадцатидневное меню

для обучающихся из многодетной семьи 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	B1мг	B2мг	C мг
131	Рассольник домашний	300	2,8	6,5	16,7	138	36,03	29,67	73,65	1,11	30,24	0,30	0,10	0,08	12,61
	Сок фруктовый	200	0,4	0,2	21	86	6	0,00	8	1,12	0,012	0,30	0,016	0,02	11,7
	Хлеб пшеничный	100	10,37	3,44	49,46	270	138	46	153	3,52	0,00	0,19	0,471	0,270	0,20
	Печенье	60	3,20	5,80	8,30	123	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		16,77	15,94	95,46	617	180,03	75,6	234,65	5,75	30,25	0,79	0,587	0,37	24,31

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	B1мг	B2мг	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
413	Сосиски отварные	100/5	9,9	20,8	0,8	230	22,64	13,18	122,76	1,59	14,30	0,55	0,02	0,08	0,00
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	100	10,37	3,44	49,46	270	138	46	153	3,52	0,00	0,19	0,471	0,270	0,20
	Апельсины	100	0,54	0,12	13,12	0	13	12	8	0,29	0,058	0,02	0,079	0,032	47,8
	Итого:		31,91	33,26	120,98	856	255,3	272,04	569,02	11,53	59,58	2,25	0,8	0,552	49,3

Обед 3 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг							Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мг	B 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	
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	0,00	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	100	10,37	3,44	49,46	270	138	46	153	3,52	0,00	0,19	0,471	0,270	0,20	
	Шоколад	100	6,2	35,4	48,2	539	45	133	170	5,6	0,00	0,8	0,03	0,07	0,00	
	Итого:		35,67	59,14	125,96	1177	240,04	218	497,73	11,6	65,63	1,8	0,591	0,49	10,38	

Обед 4 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			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	
163	Котлеты «Здоровье»	120	18,0	14,8	8,4	240	48,01	37,38	196,24	1,99	42,91	0,49	0,08	0,20	0,65	
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	
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	
	Хлеб пшеничный	100	10,37	3,44	49,46	270	138	46	153	3,52	0,00	0,19	0,471	0,270	0,20	
	Итого:		42,75	27,84	165,22	986	204,47	104,47	462,14	7,71	81,36	3,03	0,761	0,59	3,63	

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	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	
377	Кисель из концентрата «Золотой шар»	200	0,2	0,00	3,9	16	0,24	0,18	0,46	0,00	0,00	7,00	0,12	0,00	6,00	
3	Бутерброд с маслом и сыром	95	9,7	9,9	30,8	256	173,31	28,71	148,10	1,34	47,46	1,05	0,08	0,09	0,05	
	Яблоки	100	0,26	0,17	13,81	52	6,00	5,00	11,00	0,12	0,054	0,18	0,017	0,026	4,6	
	Итого:		18,26	15,07	71,91	496	217,25	79,62	281,66	3,74	68,75	8,6	0,507	0,246	19,17	

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	B1мг	B2мг	C мг	
492	Плов из курицы	300	29,5	30,0	47,3	581	33,59	60,96	311,95	2,86	53,55	0,00	0,10	0,18	0,91	
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	100	10,37	3,44	49,46	270	138	46	153	3,52	0,00	0,19	0,471	0,270	0,20	
	Пряники	60	2,88	1,68	46,62	210	5,4	0,00	24,6	0,36	0,00	0,00	0,048	0,028	0,00	
	Апельсины	100	0,54	0,12	13,12	0	13	12	8	0,29	0,058	0,02	0,079	0,032	47,8	
	Итого:		43,49	34,24	170,2	1114	190,39	118,96	497,55	7,07	54,13	0,21	0,698	0,51	48,9	

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	B1 мг	B2 мг	C мг		
131	Рассольник домашний	300	2,8	6,5	16,7	138	36,03	29,67	73,65	1,11	30,24	0,30	0,10	0,08	12,61		
	Сок фруктовый	200	0,4	0,2	21	86	6	0,00	8	1,12	0,012	0,30	0,016	0,02	11,7		
3	Бутерброд с маслом и сыром	95	9,7	9,9	30,8	256	173,31	28,71	148,10	1,34	47,46	1,05	0,08	0,09	0,05		
	Печенье	60	3,20	5,80	8,30	123	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого:		16,1	22,4	76,8	603	215,34	58,38	229,65	3,57	77,712	1,65	0,196	0,19	24,36		

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	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		
413	Сосиски отварные	100/5	9,9	20,8	0,8	230	22,64	13,18	122,76	1,59	14,30	0,55	0,02	0,08	0,00		
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	100	10,37	3,44	49,46	270	138,0	46,0	153,0	3,52	0,00	0,19	0,471	0,270	0,20		
	Бананы	100	1,09	0,33	22,84	89	5,00	27,00	22,00	0,26	0,064	0,10	0,031	0,073	8,7		
	Итого:		32,46	33,47	130,7	945	247,3	287,04	583,02	11,5	59,594	2,33	0,752	0,593	10,2		

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
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
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	0,00	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	10,37	3,44	49,46	270	138	46	153	3,52	0,00	0,19	0,471	0,27	0,20
	Шоколад	100	6,2	35,4	48,2	539	45	133	170	5,6	0,00	0,8	0,03	0,07	0,00
	Итого:		35,67	59,14	125,96	1177	240,04	218	497,73	11,6	65,63	1,8	0,591	0,49	10,38

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
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
163	Котлеты «Здоровье»	120	18,0	14,8	8,4	240	48,01	37,38	196,24	1,99	42,91	0,49	0,08	0,20	0,65
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
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
	Хлеб пшеничный	100	10,37	3,44	49,46	270	138	46	153	3,52	0,00	0,19	0,471	0,270	0,20
	Итого:		42,75	27,84	165,22	986	204,47	104,47	462,14	7,71	81,36	3,03	0,761	0,59	3,63

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	B1мг	B2мг	C мг		
371	Рыба припущенная	100	23,5	7,0	0,4	158	22,84	33,11	214,65	0,67	21,90	1,84	0,18	0,16	0,62		
520	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	57,25	43,93	129,70	1,59	34,98	0,31	0,18	0,16	15,95		
377	Кисель из концентрата «Золотой шар»	200	0,2	0,00	3,9	16	0,24	0,18	0,46	0,00	0,00	7,00	0,12	0,00	6,00		
3	Бутерброд с маслом и сыром	95	9,7	9,9	30,8	256	173,31	28,71	148,10	1,34	47,46	1,05	0,08	0,09	0,05		
	Бананы	100	1,09	0,33	22,84	89	5,00	27,00	22,00	0,26	0,064	0,10	0,031	0,073	8,7		
	Итого:		39,29	24,83	88,84	733	258,64	132,9	514,91	3,86	104,4	10,3	0,591	0,483	31,52		

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	B1мг	B2мг	C мг		
492	Плов из курицы	300	29,5	30,0	47,3	581	33,59	60,96	311,95	2,86	53,55	0,00	0,10	0,18	0,91		
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		
	Пряники	60	2,88	1,68	46,62	210	5,4	0,00	24,6	0,36	0,00	0,00	0,048	0,028	0,00		
	Хлеб пшеничный	100	10,37	3,44	49,46	270	138	46	153	3,52	0,00	0,19	0,471	0,270	0,20		
	Яблоки	100	0,26	0,17	13,81	52	6,00	5,00	11,00	0,12	0,054	0,18	0,017	0,026	4,6		
	Итого:		43,21	35,29	170,89	1166	183,39	111,96	500,55	6,9	53,60	0,37	0,636	0,504	5,51		