



Утверждаю :
Начальник МКУ Отдел образования
Исмагилов Р.Т.

Примерное 2-х недельное меню для детей 7-11 лет, детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях муниципального района Федоровский район на весенний период (2 вариант) 2021 год

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ	B1	C	Ca	P	Mg	Fe	A	E
			Б	Ж	У	ККАЛ									
	Завтрак														
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,25	33,38	196	0,06		31,25	106,3	7,31	0,74			
М07КБКК	Котлеты куриные с овощным подливом	60/25	13,08	8,18	10,15	145	0,09		17,21	100,5	43,35	451,8		0,41	
Ш07ТЭШК	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	0,01	0,27	53,82		6,07	0,2			
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	0,02	0,0	5,4		6,0	0,87			
Д05МП118	Масло сливочное порционное	10	0,64	0,64	5,6	62	0	0	1,58			0			
	Всего за завтрак		24,38	18,97	79,6	548	0,21	0,27	143,54	299,1	56,73	455,9		0,41	
	Обед														
ТК9.119	Огурцы порционно	50	0,35	0,05	0,95	15,5	0,02	3,5	8,5		7,0	0,25			
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	19,68	53,32	21,6	0,87	0		
Д07КЛ19	Плов из курицы	150	15,2	18,4	23,7	320	0,05	0,5	15,24	255,1	27,63	1,28			
Д07Ж319	Напиток витамин. «Витошка»	200	4		25	80	0,23	0,3	24	55	18	67	3	2,48	

	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,4	15	74	3,28	0,9	12,48	69	0,02	0,0	5,4	
	Хлеб ржаной	30	4,67	1,53	14,67	87	0,02	0,0	5,4		6,0	0,87		
	Всего за обед		27,28	31,72	126,18	820,5	0,42	4,34	147,05	459,1	71,83	71,37	2,48	
	Всего за день		51,66	50,69	205,78	1368,5	0,63	4,61	290,59	772,36	128,56	527,25	2,89	

№ респ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ККАЛ	B1	C	Ca	P	Mg	Fe	A	E
			Б	Ж	У									
	Завтрак													
Д07Е019	Каша рисовая молочная	200	5,73	7,73	39,73	253	0,07	0,51	116,68					
Д04МА19	Сыр порционно	20	5,6	1,8	2,9	63	0,03	0,18	208			1,6		
ТК285	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,07	0,0	10,3	39,97		20	0,13			0,05	0,1	
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	0,02	0,0	5,4		6,0	0,87		
Д07ФРУК	Фрукты свежие(шт.)	200	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	14,08	11	2,3	1,91		
	Всего за завтрак		15,19	10,31	80,21	507	0,14	30,69	344,21	11	8,3	4,43	0,1	
	Обед													
20	Салат из помидоров и огурцов	60	0,5	2,7	2,3	36	0,01	3,42	8,97		7,24	0,33		
Д07ДГ19	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,73	10,67	25,33	244	0,07		12	91,2	18,0	0,96		
Д07РЭ19	Жаркое по-домашнему	150	15,8	15,9	13,5	261	0,12	6,27	18,02	186	36,9	2,86		
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,1	0,5	28,69		18,3	0,61		
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	3,28	0,9	12,48	69	0,02	0,0	5,4	
	Хлеб ржаной	30	4,67	1,53	14,67	87	0,02	0,0	5,4		6,0	0,87		
	Всего за обед		25,4	29,05	96,9	728	3,6	11,1	85,56	346	86,5	5,63	5,4	
	Всего за день		38,6	39,3	172,62	1235	5,0	41,7	429,8	357	94,76	10,1	5,5	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ	B1	C	Ca	P	Mg	Fe	A	E
			Б	Ж	У	К КАЛ									
	Завтрак														
Д07СА20	Десерт витаминный (морковь/яблоко/апельсин')	40	1	2	23	51	0,01	2,69	9,95		9,46	0,33			
Д07ИС20	Запеканка из творога со сгущенкой	100/25	18,25	5	23	295	0,05	0,15	180,4		26,6	0,62			
ТК285	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,07	0,0	10,3	39,97		20	0,13			0,05	0,1		
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	0,02	0,0	5,4		6,0	0,87			
Д05МП18	Масло сливочное порционное	10	0,64	0,64	5,6	62			1,26	2,4					
Всего за завтрак			23,29	8,56	73,98	512	0,08	22,8	197,1	2,4	42,01	1,87	0,1		
	Обед														
Д07АД19	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,01	0,81	13,54	15,2	8,05	0,51			
Д07РИС9	Суп с рисовой крупой	200	1,73	10,67	28	225	0,04	6,4	18,67		13,8	0,51			
Д07АА19	Картофель отварной с маслом	150	3	13,3	22,5	134	0,13	6,2	14,3	174,2	32	1,26			
ТК487	Цыпленка отварные	90	9,02	7,69	0,78	107,89									
631	Компот из свежих плодов	200	0,18	0,1	17,2	68	0,01	1,6	6,03		3,13	0,80			
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	3,28	0,9	12,48	69	0,02	0,0	5,4	1,3	
	Хлеб ржаной	30	4,67	1,53	14,67	87	0,02	0,0	5,4		6,0	0,87		4,67	
Всего за обед			20,5	23,49	92,95	689,89	3,49	15,9	70,42	258,4	63	3,95	5,4		
Всего за день			43,79	42,05	166,93	1201,89	3,57	38,7	267,52	260,8	105,1	5,82	5,5	5,97	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ККАЛ	В1	С	Са	Р	Mg	Fe	А	Е
			Б	Ж	У									
	Завтрак													
Д07КЛ19	Плов из курицы	180	17,04	22,08	28,44	0,06	0,6	18,3	306	33,2	1,54			
Д07ЖД60	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	0,02	0,39	81,09	102	14,7	0,37			
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	0,02	0,0	5,4		6,0	0,87			
ДО4МА19	Сыр порционнo	20	5,6	1,9	2,8	0,02	0,13	109			0,53			
	Всего за завтрак		28,3	27,18	53,92	0,12	1,12	213,8	408	60,2	3,31			
	Обед													
ТК9	Помидоры порционнo	50	0,55	0,1	1,9	0,03	12,5	7,0		10,0	0,45			
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,33	12	38,53	0,03	0,67	23,6	96,2	16,3	0,77	0,01		
Д12ЕСМИ	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	150	6,72	4,32	27,68	0,14		10,32		97,5	3,34			
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	0,07	1	16			0,1			
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	3,28	0,9	12,48	69	0,02	0,0	5,4	1,3	
	Хлеб ржаной	30	4,67	1,53	14,67	0,02	0,0	5,4		6,0	0,87			4,67
	Всего за обед		15,57	18,35	109,68	3,57	15,07	74,8	165	130	5,53	0,41	5,97	
	Всего за день		43,87	45,53	163,6	3,69	16,19	288,6	473	190	8,84	0,41	5,97	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ККАЛ	В1	С	Са	Р	Mg	Fe	А	Е
			Б	Ж	У									
	Завтрак													
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	0,11	10,42	35,63	209	28,5	1,04			
Д07РЮ60	Котлеты из говядины	80	9,36	12,96	9,96	0,05	0,06	25,02	101	18,9				
ШО7ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9			0,13		0,01	0,01			
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	0,02	0,0	5,4		6,0	0,87			

	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,4	15	74	3,28	0,9	12,48	69	0,02	0,0	5,4
	Хлеб ржаной	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03		26,7	60		2,1	
	Всего за обед		27,54	19,71	73,64	670	3,56	33,18	123	279	48,5	45,0	5,4
	Всего за день		36,19	30,36	141,69	1132,19	3,74	33,94	379	616	93,82	48,7	5,4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						В1	С	Ca	P	Mg	Fe	A	E
			Б	Ж	У	ККАЛ	С	У								
20	Салат из помидоров и огурцов	60	0,5	2,7	2,3	36	0,01	3,42	8,97			7,24	0,33			
	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,25	33,38	196	0,06		31,3	106		7,31	0,74			
Д07ЖС19	Куриное филе, тушенное с овощами	50	11,35	14,63	1,87	185	0,04	0,38	81,1	102		14,7	0,37			
Д07ЖД60	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,05		40	90			3,15			
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	0,02	0,0	5,4			6,0	0,87			
Д05МП18	Масло сливочное порционное	10	0,66	0,68	6,3	73			1,3	2,5						
	Всего за завтрак		25,6	30,67	54,87	628	0,18	3,8	159	300,5	28,1	5,13				
	Обед															
Д07АД19	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,01	0,81	13,5	15,2		8,05	0,51			
Д07ДА19	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	9,33	37,33	244	0,04	1,33	25,9	33,4		15,2	0,56	0,01		
Д07КЛ19	Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	0,05	0,5	15,2	255		27,6	1,28			
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,02	0,01	60	90			0,01			
	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,4	15	74	3,28	0,9	12,48	69		0,02	0,0	5,4		
	Хлеб ржаной	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03		26,7	60			2,1			
Д04ИГ19	Йогурт сливочный	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42	158			18,3	0,14			
	Всего за обед		26,84	32,91	131,1	947	3,46	3,97	312	522,6	69,2	4,6	5,5			
	Всего за день		42,44	43,58	185,97	1 575	3,64	7,77	471	823,1	97,3	9,73	5,5			

№ ред.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ККАЛ	B1	C	Ca	P	Mg	Fe	A	E
			Б	Ж	У									
	Завтрак													
Д12ЕСМИ	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	180	8,06	5,18	33,22	215	0,17	12,4		117	4,01			
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,8	14,9	94	0,03	106		12,2	0,11			
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	0,02	5,4		6,0	0,87			
5,51	Сыр порционно	20	6,7	5,32	3,9	96	0,04	215			0,1			
	Всего за завтрак		20,14	14,2	64,5	524	0,26	0,78	339	135	5,0			
	Обед													
ТК9	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	7,0	10,0	0,45			
ТК 63	Суп картофельный с горохом	250	7,8	4,88	35,27	216,74	0,18	30,7	228	36,3	2,12			
ТК224	Рагу из овощей	200	3,53	9,19	22,02	186,31	0,27	12,9	124	113	2,8			
ТК469	Фрикадельки мясные	80	12,5	11,86	13,04	204,85	0,07	0,79	32,5	18,2	1,79			
Д07ЖЭ21	Напиток витами. «Витошка»	200	0,6	0,16	17,2	85	0,01	20	6,03		0,8			
	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,4	15	74	3,28	12,48	69	0,02	0,0	5,4		
	Хлеб ржаной	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03	26,7	60		2,1			
	Всего за обед		25,78	28,12	119,1	815,9	3,87	35	128	481	178	10,6	5,4	
	Всего за день		45,92	42,32	183,6	1339,9	4,13	35,78	467	481	312,5	15,6		

№ ред.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ККАЛ	B1	C	Ca	P	Mg	Fe	A	E
			Б	Ж	У									
	Завтрак													
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42	35,6	209	28,5	1,04		
Д07БИ19	Котлеты рыбные	60	9,72	6,84	8,28	134	0,11	27,96	90,1	17,4	0,64			
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		0,13		0,01	0,01			
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	0,02	0,0	5,4	6,0	0,87			

