

УТВЕРЖДАЮ

ООО «КОМБИНАТ ПИТАНИЯ» г. Белебя



Багаутдинов С.Б.

Согласовано

**МАОУ школа-интернат основного
Общего образования г. Белебя**

**Муниципального района
Белебеевского района Р.Б.**



Салихова Р.К.

**Основное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет
весенне-летний сезон (3 вариант)**

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

Сезон: **Весна-лето**Категория: **Дети 7-10лет**

Диета:

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
ДПО0002	Нарезка из св. огурцов	50	0,37	2,25	1,5	28	0,01	0,01	1,92	10,24	0,26
ДПО0144	Макаронные изделия отварные	150/5	3,5	1,1	24	165	0,06	0,02		9,31	0,74
ДПО0273	Соус томатный	25	0,5	2	0,5	10	0,04	0,06	0,49	1,25	0,75
СКО0001	Котлеты рублен.из филе птицы	1/50	7,76	8,49	6,73	134			0,3		0,69
ДПО0335	Чай с сахаром и лимоном	200/7/10	0,2	0,03	15	62			1,12	2,73	0,06
ПО00023	Хлеб пшеничный	40	1,8	5	20,8	134	0,02	0,02		7	0,24
ДПО0151	Масло порционное	8		4		44		0,01		0,96	0,02
Всего в Завтрак 1		528	14,13	22,87	68,53	577	0,13	0,12	3,83	31,49	2,76
Обед											
ДПО288а	Суп картофел.с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111	0,08	0,05	6,6	13,38	0,86
ДПО0105	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,48	2,18	45,48	243	0,08	0,07	10,26	66,9	1,46
ДПО0273	Соус томатный	30	0,6	2,4	0,6	12	0,05	0,07	0,59	1,5	0,9
СМО0001	Котлеты мясные	1/50	7,99	5,95	7,56	116	0,04	0,07	0,05	20,85	0,74
ДПО0163	Напиток яблочный	200	0,2	0,1	17,2	68	0,05	0,06	12,48	75,35	1,08
ПО00023	Хлеб пшеничный	40	1,8	5	20,8	134	0,02	0,02		7	0,24
ДПО0004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38	0,1		0,27	14,74	1,94
Всего в Обед		760	18,87	18,28	117,64	722	0,42	0,34	30,25	199,72	7,22
Всего в день			33	41,15	186,17	1 299	0,56	0,46	34,08	231,21	9,98

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
ДП00082	Каша молочная "Дружба"	185	2,52	3,84	18,02	181	0,11	0,14	0,48	114,51	0,72
ДП00317	Сыр порционный	12	3,72	3,6		77	0,01	0,11	0,25	316,8	0,36
ДП0033	Чай с сахаром и молоком	200	2	1	19	95	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
П000023	Хлеб пшеничный	40	1,8	5	20,8	134	0,02	0,02		7	0,24
ДП00035	Груши ШТ	140	0,56	2,67	10,33	48	0,42	0,03	14		3,08
Всего в Завтрак 1		577	10,6	16,11	68,15	536	0,57	0,36	14,99	491,37	4,47
Обед											
ДП00056	икра морковная	80	1,73	5,73	8,13	91	0,04	0,04	4,12	22,29	0,87
ДП0017А	Борщ с капуст. и карт.(без смет)	250	28	19,67	57,5	315	0,03	0,05	7,97	29,5	0,97
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	10	0,3	8,5	11,5	45				1,58	0,01
ДП*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	150	4,25	3,75	1,5	175	0,06	0,13	1,46	18,77	1,79
ДП*0124	Компот из смеси сухофр.	200	1,1	0,05	35	125	0,01	0,03	0,13	25,13	0,52
П000023	Хлеб пшеничный	40	1,8	5	20,8	134	0,02	0,02		7	0,24
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38	0,1		0,27	14,74	1,94
Всего в Обед		770	38,28	42,85	141,63	923	0,26	0,27	13,95	119,01	6,34
Всего в день			48,88	58,96	209,79	1 458	0,83	0,62	28,94	610,38	10,81

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
ДП00028	Винегрет овощной	70	0,93	1,63	5,02	39	0,02	0,02	3,63	16,26	0,48
ДП00201	Пюре гороховое	150/5	14,6	5,1	33,1	240	0,4	0,1		78,2	4,6
ДП00039	Гуляш из отварной говядины	28/32	19,5	19,5	3,8	268	0,05	0,11	1,14	14,9	2,67
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35				0,26	0,03
П000023	Хлеб пшеничный	40	1,8	5	20,8	134	0,02	0,02		7	0,24
Всего в Завтрак 1		525	36,93	31,26	71,82	716	0,49	0,25	4,77	116,62	8,02
Обед											
ДП00221	Салат "Мишат"	60	1,05	2,25	3,9	50		0,03	1,5	11,88	0,73
ЯУ02010	Суп картоф.с бобов. и гречками	200	5,63	3,25	22,12	143	0,16	0,06	3,45	23,32	1,66
ДП00074	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,1	5,1	28,1	186	0,24	0,14		17,2	5,58
ДП00170	Куриное филе, тушеное с овощами	30/10	6,81	10,8	0,8	85	0,02	0,05	0,23	96	0,42
ДП*0124	Компот из смеси сухофр.	200	1,1	0,05	35	125	0,01	0,03	0,13	25,13	0,52
П000023	Хлеб пшеничный	40	1,8	5	20,8	134	0,02	0,02		7	0,24
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38	0,1		0,27	14,74	1,94
Всего в Обед		734	25,59	26,6	117,92	760	0,55	0,33	5,58	195,28	11,1
Всего в день			62,52	57,86	189,74	1 476	1,05	0,59	10,35	311,9	19,12

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
ДП*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	140/40	5,1	4,5	1,8	210	0,07	0,15	1,75	22,52	2,15
ДП00062	Какао с молоком	200	1,2	1,3	6,4	64	0,03	0,13	0,52	110,37	0,88
ДП0057#	Йогурт (шт)	1/100	4,8	4	19,8	150	0,04	0,06	5	16	1,2
П000023	Хлеб пшеничный	40	1,8	5	20,8	134	0,02	0,02		7	0,24
Всего в Завтрак 1		520	12,9	14,8	48,8	558	0,16	0,36	7,27	155,89	4,47
Обед											
ДП0338А	Щи из св.капусты с карт.без смет	250	5,33	3	40,83	335	0,05	5	11,98	32,43	0,7
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	10	0,3	8,5	11,5	45				1,58	0,01
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150/5	3,5	1,1	24	165	0,06	0,02		9,31	0,74
ДП00036	Гуляш	50	9,33	7,67	2,67	196	0,04	0,1	0,78	10,13	2,17
ДП00159	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	65	0,01	0,05	80	11,09	0,57
П000023	Хлеб пшеничный	40	1,8	5	20,8	134	0,02	0,02		7	0,24
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38	0,1		0,27	14,74	1,94
Всего в Обед		745	21,97	25,72	134	978	0,28	5,19	93,04	86,28	6,37
Всего в день			34,87	40,52	182,8	1 536	0,44	5,55	100,31	242,17	10,84

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
ДП*0194	Плов из курицы(филе курицы)	30/150	17,1	21,4	28,4	377	0,14	0,25	2,09	39,34	3,54
ДП00157	Напиток "Валетек" витаминизированный	200		11,2	11,9	50			11,2	220	0,06
П000023	Хлеб пшеничный	40	1,8	5	20,8	134	0,02	0,02		7	0,24
ДП00340	Яблоки	120	0,24		5,04	19	0,04	0,02	12	19,2	2,64
Всего в Завтрак 1		540	19,14	37,6	66,14	580	0,2	0,29	25,29	285,54	6,48
Обед											
ДП00292	Суп крестья.с пшен.(без сме)	250	2,13	6	12,38	113	0,05	0,04	8	23,32	0,64
ДП00273	Соус томатный	30	0,6	2,4	0,6	12	0,05	0,07	0,59	1,5	0,9
ДП00067	Картофельное пюре	150	1,5	1,33	15	128	0,12	0,1	10,38	35,6	1,03
СР00005	Биточки рыбные	1/50	8,1	5,7	6,9	112	0,09	0,07	23,3		0,53
ДП00118	Компот из груш	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,6	6,03	0,8
П000023	Хлеб пшеничный	40	1,8	5	20,8	134	0,02	0,02		7	0,24
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38	0,1		0,27	14,74	1,94
Всего в Обед		760	15,42	20,68	80,08	605	0,44	0,31	44,14	88,19	6,08
Всего в день			34,57	58,28	146,22	1 185	0,63	0,6	69,42	373,74	12,56

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
ДП00001	Нарезка из помидоров	60	0,53	2,7	6,52	38	0,02	0,02	4,14	8,57	0,38
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150/5	3,5	1,1	24	165	0,06	0,02		9,31	0,74
СР00005	Биточки рыбные	1/50	8,1	5,7	6,9	112	0,09	0,07	23,3		0,53
ДП00273	Соус томатный	20	0,4	1,6	0,4	8	0,03	0,05	0,39	1	0,6
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35				0,26	0,03
П000023	Хлеб пшеничный	40	1,8	5	20,8	134	0,02	0,02		7	0,24
Всего в Завтрак 1		525	14,43	16,13	67,72	492	0,23	0,17	27,83	26,14	2,51
Обед											
ДП0276А	Суп из овощей	250	1,88	4,25	10,75	90	0,07	0,05	8,53	21,92	0,76
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	10	0,3	8,5	11,5	45				1,58	0,01
ДП*0090	Каша перловая рассыпчатая	150	5,4	4,7	37,2	216	0,1	0,08	9,97	81,86	1,84
ДП00273	Соус томатный	30	0,6	2,4	0,6	12	0,05	0,07	0,59	1,5	0,9
СМ00001	Котлеты мясные	1/50	7,99	5,95	7,56	116	0,04	0,07	0,05	20,85	0,74
ДП00161	Напиток мандариновый	200									
П000023	Хлеб пшеничный	40	1,8	5	20,8	134	0,02	0,02		7	0,24
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38	0,1		0,27	14,74	1,94
Всего в Обед		770	19,07	30,95	95,61	651	0,39	0,29	19,41	149,46	6,43
Всего в день			33,49	47,08	163,33	1 143	0,61	0,46	47,24	175,6	8,95

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
ДП00171	Омлет натуральный	150	14,2	22,82	13,72	279	0,06	0,43	0,21	95,82	2,39
П000023	Хлеб пшеничный	40	1,8	5	20,8	134	0,02	0,02		7	0,24
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64	0,01	0,09	0,21	264	0,3
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35				0,26	0,03
Всего в Завтрак 1		400	19,2	30,85	43,62	512	0,09	0,54	0,42	367,08	2,96
Обед											
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,2	3,2	5,5	51	0,01	0,02	1,12	20,64	0,72
ДП00284	Суп картофел.с крупой гречневой	200	1,6	1,5	16,5	164	0,05	0,04	4,2	9,48	0,55
ДП*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	200	5,67	5	2	233	0,08	0,17	1,94	25,02	2,39
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	1,2		24,1	118				0,48	0,06
П000023	Хлеб пшеничный	40	1,8	5	20,8	134	0,02	0,02		7	0,24
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38	0,1		0,27	14,74	1,94
Всего в Обед		740	12,57	14,85	76,1	738	0,26	0,25	7,53	77,36	5,9
Всего в день			31,77	45,7	119,72	1 251	0,35	0,79	7,95	444,45	8,86

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак 1											
ДП00089	Каша овсянная "Геркулес" молочная вязкая	180	7,01	8,85	30,65	232	0,18	0,16	0,44	118,22	1,43
ДП00045	Запеканка из творога	70	3,64	4,06	4,76	59	0,04	0,2	0,27	131,48	0,38
ДП00153	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49	0,6	3,15	0,15	4,57	
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35				0,26	0,03
П000023	Хлеб пшеничный	40	1,8	5	20,8	134	0,02	0,02		7	0,24
Всего в Завтрак 1		505	13,63	19,21	73,63	508	0,83	3,52	0,86	261,53	2,08
Обед											
ДП00261	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21	0,01	0,02	1,22	20,31	0,77
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	10	0,3	8,5	11,5	45				1,58	0,01
ДП0338А	Щи из св.капусты с карт.без смет	250	5,33	3	40,83	335	0,05	5	11,98	32,43	0,7
ДП00273	Соус томатный	30	0,6	2,4	0,6	12	0,05	0,07	0,59	1,5	0,9
ДП00105	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,48	2,18	45,48	243	0,08	0,07	10,26	66,9	1,46
СК00001	Котлеты рублен.из филе птицы	1/50	7,76	8,49	6,73	134			0,3		0,69
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200/7/10	0,2	0,03	15	62			1,12	2,73	0,06
П000023	Хлеб пшеничный	40	1,8	5	20,8	134	0,02	0,02		7	0,24
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38	0,1		0,27	14,74	1,94
Всего в Обед		830	22,37	29,85	152,45	1 024	0,31	5,18	25,74	147,19	6,77
Всего в день			35,99	49,06	226,08	1 533	1,14	8,7	26,6	408,72	8,85

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
ДП*0359	Каша гречневая с мясом	180	18,49	15,57	38,92	372	0,32	0,22	0,18	20,69	6,02
ДП0033	Чай с сахаром и молоком	200	2	1	19	95	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
П000023	Хлеб пшеничный	40	1,8	5	20,8	134	0,02	0,02		7	0,24
ДП0057#	Йогурт (шт)	1/100	4,8	4	19,8	150	0,04	0,06	5	16	1,2
Всего в Завтрак 1		520	27,09	25,57	98,52	751	0,39	0,36	5,44	96,75	7,53
Обед											
ЯУ02015	Уха рыбацкая	200	4,25	2,5	9,38	76	0,07	0,05	5,76	13,29	0,61
ДП00067	Картофельное пюре	150	1,5	1,33	15	128	0,12	0,1	10,38	35,6	1,03
ДП00273	Соус томатный	20	0,4	1,6	0,4	8	0,03	0,05	0,39	1	0,6
ДП0179А	Фрикадельки из кур(филе курицы)	50									
ДП00157	Напиток "Валетек" витаминизированный	200		11,2	11,9	50			11,2	220	0,06
П000023	Хлеб пшеничный	40	1,8	5	20,8	134	0,02	0,02		7	0,24
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38	0,1		0,27	14,74	1,94
Всего в Обед		700	9,05	21,78	64,67	435	0,34	0,22	28	291,63	4,49
Всего в день			36,14	47,35	163,19	1 185	0,74	0,58	33,44	388,37	12,02

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
ДП00097	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,13	0,12	0,4	96,9	0,88
ДП00134	Кофейный напиток.из цикория	200	1,2	1,1	8,2	64	0,05	0,2	1,7	159	0,16
ДП00149	Мандарины	140	1,12	0,28	10,5	39	0,08	0,04	53,2	49	0,14
П000023	Хлеб пшеничный	40	1,8	5	20,8	134	0,02	0,02		7	0,24
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64	0,01	0,09	0,21	264	0,3
Всего в Завтрак 1		544	12,82	15,98	65,9	488	0,29	0,47	55,51	575,9	1,72
Обед											
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	10	0,3	8,5	11,5	45				1,58	0,01
ДП0207А	Рассольник ленинградский (без смет)	200	11,2	11,87	26,4	273	0,07	0,04	5,36	12,47	0,68
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150/5	3,5	1,1	24	165	0,06	0,02		9,31	0,74
ДП00036	Гуляш	50	9,33	7,67	2,67	196	0,04	0,1	0,78	10,13	2,17
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38	0,1		0,27	14,74	1,94
ДП*0124	Компот из смеси сухофр.	200	1,1	0,05	35	125	0,01	0,03	0,13	25,13	0,52
П000023	Хлеб пшеничный	40	1,8	5	20,8	134	0,02	0,02		7	0,24
Всего в Обед		695	28,33	34,33	127,57	976	0,3	0,21	6,54	80,35	6,3
Всего в день			41,15	50,31	193,47	1 464	0,59	0,68	62,05	656,25	8,02
Итого			392,38	496,28	1 780,51	13 529	6,94	19,04	420,38	3 842,77	110
Среднее за период			39,24	49,63	178,05	1 353	0,69	1,9	42,04	384,28	11