

СОГЛАСОВАННО:

Директор

МБОУ "Чулпановская средняя
общеобразовательная школа"

А. М. Шахметов



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный
предприниматель

Х. Х. Махмүтов

ХАРИСОВИЧ



Примерное двенадцатидневное меню (1-4 классы)
МБОУ "Чулпановская средняя общеобразовательная школа"
на 2022 учебный год(сезон-осень)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/30	10,0	13,4	15,8	222,2	0,0	0,8	0,0	2,6	16,9	21,3	103,9	1,6	314	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7,2	5,8	32,5	211,4	0,2	0,0	0,0	4,0	20,6	106,8	159,0	3,7	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	1,4	0,0	0,0	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8			
Итого за прием пищи:	562	21,7	19,7	91,4	627,2	0,2	6,8	0,0	8,0	69,8	158,6	340,3	7,3			
Всего за день:		21,7	19,7	91,4	627,2	0,2	6,8	0,0	8,0	69,8	158,6	340,3	7,3			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	2. День		3. День										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	60/30	6,8	15,7	2,1	177,2	0,1	0,5	0,0	0,6	23,4	14,0	91,4	1,1	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0,0	0,0	1,2	28,1	9,3	45,0	1,1	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		
Итого за прием пищи:	555	16,5	20,9	72,8	544,6	0,2	6,5	0,0	2,9	84,6	47,3	204,2	4,2		
Всего за день:		16,5	20,9	72,8	544,6	0,2	6,5	0,0	2,9	84,6	47,3	204,2	4,2		

3 день

3 день																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,8	19,2	9,6	13,2	2,6		2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ КУРИНЫМ	170	9,8	13,4	20,7	243,7	0,1	10,0	0,0	2,6	20,0	34,5	134,3	1,9	299	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8			
Итого за прием пищи:	540	14,3	14,3	77,0	496,9	0,1	22,0	0,0	4,7	60,5	66,7	199,7	5,9			
Всего за день:		14,3	14,3	77,0	496,9	0,1	22,0	0,0	4,7	60,5	66,7	199,7	5,9			

4 День

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	1,1	0,2	9,7	51,6	0,0	72,0	0,0	0,3	40,8	15,6	27,6	0,4		2008	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/5	27,5	18,4	81,5	600,5	0,2	0,3	0,0	0,8	50,2	33,8	233,0	3,3	391	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	545	32,6	19,0	135,7	848,9	0,2	72,3	0,0	2,4	112,3	72,0	312,8	5,1			
Всего за день:		32,6	19,0	135,7	848,9	0,2	72,3	0,0	2,4	112,3	72,0	312,8	5,1			

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3,0	6,6	56,7	0,0	2,2	0,0	1,5	15,7	9,0	17,2	0,8	54	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	11,9	16,5	39,0	352,6	0,0	1,2	0,2	3,8	16,9	35,6	148,7	1,3	311	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102,4	0,0	0,5	0,0	0,0	111,3	27,5	95,6	0,9	433	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	500	20,4	22,9	95,2	669,8	0,0	3,9	0,2	6,6	156,4	92,8	313,7	4,4			
Всего за день:		20,4	22,9	95,2	669,8	0,0	3,9	0,2	6,6	156,4	92,8	313,7	4,4			

6 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,0	2,9	5,4	52,6	0,0	8,6	0,1	1,3	23,5	8,9	16,2	0,6	45	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) С СОУСОМ	60	8,1	7,0	10,7	137,0	0,0	0,6	0,0	2,9	24,2	31,7	118,5	1,1	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,1	5,4	20,3	141,0	0,1	5,0	0,0	0,2	47,0	29,0	85,0	1,1	335	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7/7	0,1	0,0	7,0	29,4	0,0	1,1	0,0	0,0	8,5	2,1	1,4	0,1	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	539	16,3	15,7	78,2	518,1	0,1	15,3	0,1	5,7	115,7	92,4	273,3	4,3			
Всего за день:		16,3	15,7	78,2	518,1	0,1	15,3	0,1	5,7	115,7	92,4	273,3	4,3			

7 день

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	60/30	6,8	15,7	2,1	177,2	0,1	0,5	0,0	0,6	23,4	14,0	91,4	1,1	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0,0	0,0	1,2	28,1	9,3	45,0	1,1	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	1,4	0,0	0,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008
Итого за прием пищи:	562	16,9	20,9	81,1	579,3	0,2	6,5	0,0	3,2	83,8	53,8	213,8	4,2		
Всего за день:		16,9	20,9	81,1	579,3	0,2	6,5	0,0	3,2	83,8	53,8	213,8	4,2		

8 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,8	19,2	9,6	13,2	2,6		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	10,4	13,7	18,5	241,1	0,1	9,8	0,0	2,4	27,3	33,1	134,7	1,9	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008
Итого за прием пищи:	560	14,9	14,6	74,8	494,3	0,1	21,8	0,0	4,5	67,8	65,3	200,1	5,9		
Всего за день:		14,9	14,6	74,8	494,3	0,1	21,8	0,0	4,5	67,8	65,3	200,1	5,9		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	8,6	13,6	10,1	197,3	0,0	1,3	0,0	3,6	15,7	15,3	82,3	1,3	283	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7,2	5,8	32,5	211,4	0,2	0,0	0,0	4,0	20,6	106,8	159,0	3,7	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	1,3	0,0	0,0	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	562	20,3	19,9	85,7	602,3	0,2	7,3	0,0	9,0	68,2	152,5	318,7	7,0			
Всего за день:		20,3	19,9	85,7	602,3	0,2	7,3	0,0	9,0	68,2	152,5	318,7	7,0			

10 день

10 День															№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,8	19,2	9,6	13,2	2,6		2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	11,9	16,5	39,0	352,6	0,0	1,2	0,2	3,8	16,9	35,6	148,7	1,3	311	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8			
Итого за прием пищи:	560	16,4	17,4	95,3	605,8	0,0	13,2	0,2	5,9	57,4	67,8	214,1	5,3			
Всего за день:		16,4	17,4	95,3	605,8	0,0	13,2	0,2	5,9	57,4	67,8	214,1	5,3			

11 день

11 День															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,3	4,8	45,1	0,0	2,3	0,0	1,3	15,0	10,0	22,6	0,7	34	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	10,1	12,3	10,7	192,8	0,0	0,5	0,0	2,6	13,3	19,8	99,8	1,8	272	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,4	4,8	38,0	220,4	0,2	0,0	0,0	0,1	30,5	32,3	137,3	2,3	181	2008
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,3	16,2	84,8	0,0	0,3	0,0	0,0	64,8	17,9	61,4	0,6	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		
Итого за прием пищи:	555	23,8	21,1	104,5	701,2	0,2	3,1	0,0	5,3	136,1	100,7	373,3	6,8		
Всего за день:		23,8	21,1	104,5	701,2	0,2	3,1	0,0	5,3	136,1	100,7	373,3	6,8		

12 день

12. День															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,0	2,9	5,4	52,6	0,0	8,6	0,1	1,3	23,5	8,9	16,2	0,6	45	2011
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	21,0	13,9	62,4	457,7	0,2	0,2	0,0	0,7	38,7	25,8	178,5	2,5	391	2011
	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	1,4	0,0	0,0	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	502	26,0	17,2	109,4	695,5	0,2	8,8	0,1	3,3	80,7	56,8	246,9	4,5		
Итого за прием пищи:		26,0	17,2	109,4	695,5	0,2	8,8	0,1	3,3	80,7	56,8	246,9	4,5		
Всего за день:		26,0	17,2	109,4	695,5	0,2	8,8	0,1	3,3	80,7	56,8	246,9	4,5		