

Утверждено  
Приказом директор  
МБОУ СОШ с.Новоселка  
МР Федоровский район РБ  
№70 от 31.08.2021г.

2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет в МБОУ СОШ  
с.Новоселка муниципального района Федоровский район  
Республики Башкортостан на осенне-зимний период 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В МУНИЦИПАЛЬНОМ РАЙОНЕ  
ФЁДОРОВСКИЙ РАЙОНЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>1неделя/понедельник</b> Завтрак													
ТК№6-2016	Салат из свежей белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,11			39,55		15,63	0,53
ТК12-2016	Макаронные изделия отварные	150/5	5,37	4,25	33,38	196	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74
М07КБКК	Котлеты куриные с овощным подливом	60/25	12,08	6,18	10,15	145	0,09			0,41	17,21	100,53	43,35	451,82
Ш07ТЭШ	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	0,05				40	90		3,15
Д05МП18	Масло сливочное порционное	8	0,64	0,64	5,6	62					1,26	2,4		
	<b>Всего</b>		<b>24,75</b>	<b>20,05</b>	<b>86,61</b>	<b>610,12</b>	<b>0,24</b>	<b>31,38</b>		<b>0,41</b>	<b>183,1</b>	<b>299,18</b>	<b>72,36</b>	<b>456,44</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14	15
	<b>1неделя/вторник</b> Завтрак													
Д07Е019	Каша рисовая молочная	200	5,73	7,73	39,73	253	0,07	0,51			116,68	188,17	33,33	0,5
Д04МА19	Сыр порционный	12	3,6	1,2	2,4	49	0,02	0,13			109,82			0,0
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,18	0,02	11,3	39		20	0.1		0,13		0,01	0,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,1
Д07ФРУК	Фрукты свежие(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,9
Д04ЙГ19	Йогурт	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,1
	<b>Всего</b>		<b>17,29</b>	<b>13,45</b>	<b>85,71</b>	<b>556</b>	<b>0,19</b>	<b>42,06</b>	<b>0,1</b>		<b>438,71</b>	<b>289,17</b>	<b>53,94</b>	<b>5,6</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			К КАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>1неделя/среда</b> 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			180,38		26,63	0,62
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	9,9	35		20,0	0,1		0,13		0,01	0,01
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15
Д05МП18	Масло сливочное порционное	8	0,64	0,64	5,6	62					1,26	2,4		
<b>Всего</b>			23,29	8,56	73,98	512	0,11	27,84	0,1		231,72	92,4	36,1	4,11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			К КАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14	15
	<b>1неделя/четверг</b> Завтрак													
Д07КЛ19	Плов из курицы	180	17,04	22,08	28,44	384	0,06	0,6			18,29	305,99	33,16	1,5
Д07ЖД60	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,1
Д04МА19	Сыр порционный	12	3,6	1,2	2,4	49	0,02	0,13			109,82			0,0
<b>Всего</b>			<b>26,32</b>	<b>26,48</b>	<b>53,52</b>	<b>571</b>	<b>0,15</b>	<b>1,12</b>			<b>249,2</b>	<b>497,08</b>	<b>47,84</b>	<b>5,1</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			К КАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14	15
	<b>1неделя/пятница</b> Завтрак													
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04
Д07РЮ60	Котлеты из говядины	60	9,36	12,96	9,96	196	0,05	0,06			25,02	100,88	18,95	
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	0,05				40	90		3,15
Д05МП18	Масло сливочное порционное	8	0,64	0,64	5,6	62					1,26	2,4		
Д04ЙГ19	Йогурт	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14
	<b>Всего</b>		<b>20,48</b>	<b>21,14</b>	<b>68,06</b>	<b>597</b>	<b>0,24</b>	<b>10,9</b>			<b>260,04</b>	<b>402,23</b>	<b>65,76</b>	<b>4,34</b>

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАJ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>2неделя/понедельник</b> Завтрак													
ТК27-2016	Салат из свеклы с яблоками	60	0,63	3,12	5,89	54,65	0,01	5,77			16,95		9,96	0,98
Д07КЛФН	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,	28,44	384	0,06	0,6			18,29	305,99	33,16	1,5
Ш07ТЭШ	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	0,01	0,27			53,82		6,07	0,2
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,1
Д05МП18	Масло сливочное порционное	8	0,64	0,6	5,6	62					1,26	2,4		
<b>Всего</b>			<b>23,59</b>	<b>31,74</b>	<b>70,41</b>	<b>644,7</b>	<b>0,13</b>	<b>6,64</b>			<b>130,32</b>	<b>398,39</b>	<b>49,19</b>	<b>5,8</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>2неделя/вторник</b> <b>Завтрак</b>													
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	200	6,27	8,13	33,47	232	0,12	0,53			127,09	326,41	37,07	0,8
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15
Д04МА19	Сыр порционный	12	3,6	1,2	2,4	49	0,02	0,13			109,82			0,05
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91
<b>Всего</b>			<b>13,65</b>	<b>10,65</b>	<b>68,05</b>	<b>432</b>	<b>0,21</b>	<b>10,67</b>			<b>291,13</b>	<b>427,41</b>	<b>39,38</b>	<b>5,92</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>2неделя/среда</b> Завтрак													
Д07ИА19	Макароны, запечённые с сыром	150	7,3	11,8	24,5	236	0,05	0,09			133,41		13,05	0,7
Д07ЖС19	Куриное филе, тушенное с	50	11,35	14,63	1,87	185	0,04	0,38			160			0,7
Д07ЖД60	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,3
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,2
Д05МП18	Масло сливочное порционное	8	0,64	0,64	5,6	62					1,26	2,4		
	<b>Всего</b>		<b>24,97</b>	<b>30,27</b>	<b>54,65</b>	<b>621</b>	<b>0,16</b>	<b>0,86</b>			<b>415,76</b>	<b>193,49</b>	<b>27,73</b>	<b>4,9</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			К КАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>2неделя/четверг</b> Завтрак													
Д12ЕСМ	Каша гречневая рассыпчатая с	180	8,06	5,18	33,22	215	0,17				12,38		116,96	4,01
Д07ЖГ19	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15
Д04МА19	Сыр порционный	12	3,6	1,2	2,4	49	0,02	0,13			109,82			0,05
<b>Всего</b>			<b>17,04</b>	<b>9,38</b>	<b>59,1</b>	<b>403</b>	<b>0,27</b>	<b>0,65</b>			<b>268,07</b>	<b>246,6</b>	<b>129,14</b>	<b>7,32</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>2неделя/пятница</b> Завтрак													
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04
Д07БИ19	Котлеты рыбные	60	9,72	6,84	8,28	134	0,11	27,96			27,96	90,07	17,48	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	0,05				40	90		3,15
Д05МП18	Масло сливочное порционное	8	0,64	0,64	5,6	62					1,26	2,4		
	Кефир	100	2,81	3,2	3,62	26	0,03	0,28			110,88	103,31	13,05	0,09
	<b>Всего</b>		<b>19,55</b>	<b>13,07</b>	<b>60,01</b>	<b>463</b>	<b>0,3</b>	<b>38,67</b>			<b>215,86</b>	<b>494,73</b>	<b>59,04</b>	<b>4,92</b>