

Согласовано
Начальник Территориального отдела
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по РБ в Чиниминском,
Архангельском, Благоварском,
Буздякском, Давлекановском,
Кармаскалинском, Кушнаренковском
районах

И.С. Байбурин
« 28 » 03 2015 год

Согласовано
Начальник МКУ «Отдел образования
муниципального района
Кармаскалинский район»
Г.М. Исхабаева
« 28 » 03 2015 год

Утверждаю
директор

« 6 » 10 2015 год

**Примерное перспективное 2-х недельное меню
и пищевая ценность блюд на 2015-2016 учебный год
(для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАКИ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен- ность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
	2	3	4	5	6	7	8	9	12	13	14
Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,50	3,7	7,70	69,0	37,8	13,14	0,86	0,02	0,03	15,64
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	250/25	10,5	4,0	18,8	155,3	15,65	25,87	1,56	0,08	0,05	6,60
Плов из отварной птицы	180	17,1	21,4	28,4	377,0	18,39	33,9	1,54	0,05	0,08	0,55
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,1	35,0	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,95	0,12	5,80	28,56	2,76	3,96	0,24			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	25,20	18,80	1,56			
Итого 1 день		33,0	25,8	90,5	731,19						

ДЕНЬ: ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен- ность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг
	2	3	4	5	6	7	8	9	12	13	14
Салат из сырых овощей	80	0,50	3,6	2,5	44,0	10,50	8,83	0,29	0,02	0,02	3,62
Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	12,4	105	23,32	17,18	0,64	0,04	0,03	8,0
Куры отварные	80	20,0	16,8	0,3	232,0	16,44	16,78	1,58	0,05	0,11	0,76
Картофель отварной с маслом	180/4	3,5	3,9	26,5	159,0	16,88	37,73	1,48	0,15	0,10	7,29
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,0	14,62	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29
Хлеб пшеничный	40	0,95	0,12	5,80	28,56	2,76	3,96	0,24			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	25,20	18,80	1,56			
Итого 2 день		33,69	30,10	92,06	759,07						

ДЕНЬ: СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен- ность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
		Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг
	2	3	4	5	6	7	8	9	12	13	14
Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146.0	8.1	9.9	0.62	0.05	0.03	0.00
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	1.7	5.6	8.4	91.0	31.82	19.09	0.70	0.05	0.04	12.0
Жаркое по-домашнему	140/60	19.3	19.9	18.9	334.0	23.88	48.35	3.59	0.16	0.18	8.77
Какао со сгущенным молоком	200	3.10	3.20	19.40	115.0	105.36	20.11	0.52	0.02	0.12	0.15
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	86.89	17.5	23.5	1.95			
Итого за 3 день		29,80	37,90	78,0	772,89						

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен- ность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
		Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг
	2	3	4	5	6	7	8	9	12	13	14
Салат из свеклы с изюмом	80	1,0	4,6	9,6	82,0	19,21	11,25	0,72	0,01	0,02	0,52
Суп картофельный с бобовыми	250	6,70	4,20	19,50	144,0	17,70	0,31	0,24	31,42	38,11	101,75
Сосиски отварные с маслом	100/5	10,0	21,7	0,80	238,0	22,97	13,31	1,61	0,02	0,08	0,00
Капуста тушеная	180	3,90	4,90	17,0	127,0	93,80	35,34	1,37	0,06	0,08	29,66
Кисель из плодово - ягодного концентрата	200	0,00	0,00	20,0	76,0	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40	0,95	0,12	5,80	28,56	2,76	3,96	0,24			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	25,20	18,80	1,56			
Итого 4 день		25,19	36,0	86,06	765,07						

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен- ность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
		Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
	2	3	4	5	6	7	8	9	12	13	14
Бутерброд с сыром	50/20	9,2	5,8	24,2	190,0	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	250/25/10	9,9	6,7	15,4	163,3	17,32	27,45	1,54	0,08	0,05	6,70
Рагу из овощей	175	10,6	12,7	18,4	231,0	38,96	37,20	1,25	0,09	0,08	8,86
Напиток «Валетек» витаминный	200	0,00	0,00	15,8	60,0	220,0	12,18	0,00	0,30	0,38	11,20
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,89	17,5	23,5	1,95			
Итого 5 день		33,0	25,8	90,5	731,19						