

Согласовано:

Начальник УФС по надзору
в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по РБ

Т.С.Байбурин

« » 2014г.

Утверждаю:

Директор муниципального
бюджетного образовательного учреждения
СОШ с.Карача-Елга

М.З.Саитова

« » 2014г.

**Перспективное двенадцатидневное меню
для обучающихся МБОУ СОШ с.Карача-Елга МР Кушнаренковский район
на 2014-2015 учебный год**

Согласовано:

Начальник УФС по надзору
в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по РБ

Т.С.Байбурин

« » 2014г.

Утверждаю:

Директор муниципального
бюджетного образовательного учреждения
СОШ с.Карача-Елга

М.З.Саитова

« » 2014г.

**Перспективное двенадцатидневное меню
для обучающихся МБОУ СОШ с.Карача-Елга МР Кушнаренковский район
на 2014-2015 учебный год**

Понедельник	г.	ккал	Четверг	г.	ккал	Понедельник	г.	ккал	Четверг	г.	ккал
Каша манная молочная Чай с сахаром Хлеб пшеничный	250/8 1/15 70	268 53 189	Борщ с капустой и картофелем Чай с сахаром Хлеб пшеничный Печенье	300/10 1/15 70 40	122 53 189 82	Каша пшеничная молочная Чай с сахаром Хлеб пшеничный	250/8 1/15 70	307 53 189	Суп картофельный с крупой Чай с сахаром Хлеб пшеничный Пряники	300 1/15 70 40	300 53 189 140
Вторник			Пятница			Вторник			Пятница		
Суп картофельный с макаронными изд.	300	134	Каша гречневая рассыпчатая	230/8	303	Суп картофельный с бобовыми	300	172	Макаронные изделия отварные	230/8	301
Куры отварные	70	193	Салат из капусты	100	114	Куры отварные	70	193	Тефтели из говядины	200/8	518
Чай с сахаром Хлеб пшеничный	1/15 70	53 189	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	1/15 70	53 189	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	1/15 70	53 189	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	1/15 70	53 189
Среда			Суббота			Среда			Суббота		
Каша рисовая рассыпчатая Салат из свеклы с раст.маслом Напиток «Золотой шар» Хлеб пшеничный	230/8 100 200 70	283 95 7 189	Чай с сахаром Пирог с повидлом	1/15 100	53 168	Каша рисовая рассыпчатая Салат из свеклы с раст.маслом Напиток «Золотой шар» Хлеб пшеничный	230/8 100 200 70	283 95 7 189	Чай с сахаром Булочка молочная	1/15 75	53 202

Утверждено:

Начальник УФС по надзору
в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по РБ

Т.С.Байбурин

« » 2014г.

Утверждаю:

Директор муниципального
бюджетного образовательного учреждения
СОШ с.Карача-Елга

М.З.Саитова

« » 2014г.

**Перспективное двенадцатидневное меню
для обучающихся из многодетной семьи МБОУ СОШ с.Карача-Елга МР Кушнаренковский район
на 2014-2015 учебный год**

Понедельник	г.	ккал	Четверг	г.	ккал	Понедельник	г.	ккал	Четверг	г.	ккал
Рассольник домашний	300	138	Макаронные изд.отварные	230/ 8	301	Рассольник домашний	300	138	Макаронные изд.отварные	230/8	301
Сок фруктовый	200	86	Котлета «Здоровье»	120	240	Сок фруктовый	200	86	Котлета «Здоровье»	120	240
Хлеб пшеничный	100	270	Напиток «Золотой шар»	200	7	Бутерброд с маслом и сыром	95	156	Напиток «Золотой шар»	200	7
Печенье	60	123	Пирог с повидлом Хлеб пшеничный	100 100	270 270	Печенье	60	123	Пирог с повидлом Хлеб пшеничный	100 100	270 270
Вторник			Пятница			Вторник			Пятница		
Каша гречневая рассыпчатая	230/8	303	Суп картофельный с бобовыми	300	172	Каша гречневая рассыпчатая	230/8	303	Рыба припущенная	100	158
Сосиски отварные	100	230	Кисель «Золотой шар»	200	16	Сосиски отварные	100	230	Картофельное пюре	230	214
Чай с сахаром	1/15	53	Бутерброд с маслом и сыром	95	156	Чай с сахаром	1/15	53	Кисель «Золотой шар»	200	16
Хлеб пшеничный	100	170	Яблоки	100	52	Хлеб пшеничный	100	170	Бутерброд с маслом и сыром	95	156
Апельсины	100	0				Бананы	100	89	Бананы	100	89
Среда			Суббота			Среда			Суббота		
Борщ с капустой и картофелем	300/1 0	122	Плов из курицы	300	581	Борщ с капустой и картофелем	300/1 0	122	Плов из курицы	300	581
Куры отварные	70	193	Чай с сахаром	1/15	53	Куры отварные	70	193	Чай с сахаром	1/15	53
Чай с сахаром	1/15	53	Пряники	60	210	Чай с сахаром	1/15	53	Пряники	60	210
Хлеб пшеничный	100	270	Хлеб пшеничный	100	270	Хлеб пшеничный	100	270	Хлеб пшеничный	100	270

Обед 1 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества,г			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг					Витамины				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мг	B ₁ мг	B ₂ мг	C мг	
131	Рассольник домашний	300	2,8	6,5	16,7	138	36,03	29,6 7	73,65	1,11	30,24	0,30	0,10	0,08	12,61	
	Сок фруктовый	200	0,4	0,2	21	86	6	0,00	8	1,12	0,012	0,30	0,016	0,02	11,7	
	Хлеб пшеничный	100	10,37	3,44	49,46	270	138	46	153	3,52	0,00	0,19	0,471	0,270	0,20	
	Печенье	60	3,20	5,80	8,30	123	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого:		16,77	15,94	95,46	617	180,03	75,6	234,65	5,75	30,25	0,79	0,587	0,37	24,31	

Обед 2 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества,г			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг					Витамины				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	А мкг	Е мг	В1мг	В2мг	С мг	
297	Каша гречневая рассыпчатая	230/8	10,9	8,9	43,9	303	81,26	200,86	285,26	6,09	45,23	1,49	0,23	0,17	1,30	
413	Сосиски отварные	100/5	9,9	20,8	0,8	230	22,64	13,18	122,76	1,59	14,30	0,55	0,02	0,08	0,00	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	100	10,37	3,44	49,46	270	138	46	153	3,52	0,00	0,19	0,471	0,270	0,20	
	Апельсины	100	0,54	0,12	13,12	0	13	12	8	0,29	0,058	0,02	0,079	0,032	47,8	
	Итого:		31,91	33,26	120,98	856	255,3	272,04	569,02	11,53	59,58	2,25	0,8	0,552	49,3	

Обед 3 день

№ пункта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг						Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мг	B1мг	B2мг	C мг	
110	Борщ с капустой и картофелем	300/10	2,3	6,3	14,3	122	42,93	25,02	56,68	1,16	30,24	0,30	0,05	0,06	9,54	
487	Куры отварные	70	16,6	14,0	0,3	193	13,71	13,98	118,05	1,31	35,39	0,51	0,04	0,09	0,64	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	100	10,37	3,44	49,46	270	138	46	153	3,52	0,00	0,19	0,471	0,270	0,20	
	Шоколад	100	6,2	35,4	48,2	539	45	133	170	5,6	0,00	0,8	0,03	0,07	0,00	
	Итого:		35,67	59,14	125,96	1177	240,04	218	497,73	11,6	65,63	1,8	0,591	0,49	10,38	

Обед 4 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг						Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мг	B1мг	B2мг	C мг	
332	Макаронные изделия отварные	230/8	8,4	6,5	51,1	301	14,27	11,21	62,20	1,13	27,14	1,28	0,10	0,03	0,00	
163	Котлеты «Здоровье»	120	18,0	14,8	8,4	240	48,01	37,38	196,24	1,99	42,91	0,49	0,08	0,20	0,65	
425	Напиток «Золотой шар» витаминный	200	0,08	0,00	1,76	7	0,10	0,08	0,20	0,00	0,00	0,00	0,05	0,05	2,70	
746	Пирог с повидлом	100	5,9	3,1	54,5	168	17,00	9,88	50,50	1,07	11,31	1,07	0,06	0,04	0,08	
	Хлеб пшеничный	100	10,37	3,44	49,46	270	138	46	153	3,52	0,00	0,19	0,471	0,270	0,20	
	Итого:		42,75	27,84	165,22	986	204,47	104,47	462,14	7,71	81,36	3,03	0,761	0,59	3,63	

Обед 5 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг						Витамины				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мг	B1мг	B2мг	C мг		
139	Суп картофельный с бобовыми	300	8,1	5,0	23,4	172	37,70	45,73	122,10	2,28	21,24	0,37	0,29	0,13	8,52		
377	Кисель из концентрата «Золотой шар»	200	0,2	0,00	3,9	16	0,24	0,18	0,46	0,00	0,00	7,00	0,12	0,00	6,00		
3	Бутерброд с маслом и сыром	95	9,7	9,9	30,8	256	173,31	28,71	148,10	1,34	47,46	1,05	0,08	0,09	0,05		
	Яблоки	100	0,26	0,17	13,81	52	6,00	5,00	11,00	0,12	0,054	0,18	0,017	0,026	4,6		
	Итого:		18,26	15,07	71,91	496	217,25	79,62	281,66	3,74	68,75	8,6	0,507	0,246	19,17		

Обед 6 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг					Витамины				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	А мкг	Е мг	В1мг	В2мг	С мг	
492	Плов из курицы	300	29,5	30,0	47,3	581	33,59	60,96	311,95	2,86	53,55	0,00	0,10	0,18	0,91	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	100	10,37	3,44	49,46	270	138	46	153	3,52	0,00	0,19	0,471	0,270	0,20	
	Пряники	60	2,88	1,68	46,62	210	5,4	0,00	24,6	0,36	0,00	0,00	0,048	0,028	0,00	
	Апельсины	100	0,54	0,12	13,12	0	13	12	8	0,29	0,058	0,02	0,079	0,032	47,8	
	Итого:		43,49	34,24	170,2	1114	190,39	118,96	497,55	7,07	54,13	0,21	0,698	0,51	48,9	

Обед 7 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг						Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мг	B1мг	B2мг	C мг	
131	Рассольник домашний	300	2,8	6,5	16,7	138	36,03	29,67	73,65	1,11	30,24	0,30	0,10	0,08	12,61	
3	Сок фруктовый	200	0,4	0,2	21	86	6	0,00	8	1,12	0,012	0,30	0,016	0,02	11,7	
	Бутерброд с маслом и сыром	95	9,7	9,9	30,8	256	173,31	28,71	148,10	1,34	47,46	1,05	0,08	0,09	0,05	
	Печенье	60	3,20	5,80	8,30	123	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого:		16,1	22,4	76,8	603	215,34	58,38	229,65	3,57	77,712	1,65	0,196	0,19	24,36	

Обед 8 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг						Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мг	B1мг	B2мг	C мг	
297	Каша гречневая рассыпчатая	230/8	10,9	8,9	43,9	303	81,26	200,86	285,26	6,09	45,23	1,49	0,23	0,17	1,30	
413	Сосиски отварные	100/5	9,9	20,8	0,8	230	22,64	13,18	122,76	1,59	14,30	0,55	0,02	0,08	0,00	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	100	10,37	3,44	49,46	270	138,0	46,0	153,0	3,52	0,00	0,19	0,471	0,270	0,20	
	Бананы	100	1,09	0,33	22,84	89	5,00	27,00	22,00	0,26	0,064	0,10	0,031	0,073	8,7	
	Итого:		32,46	33,47	130,7	945	247,3	287,04	583,02	11,5	59,594	2,33	0,752	0,593	10,2	

Обед 9 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества,г			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг					Витамины				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мг	B1мг	B2мг	C мг	
110	Борщ с капустой и картофелем	300/10	2,3	6,3	14,3	122	42,93	25,02	56,68	1,16	30,24	0,30	0,05	0,06	9,54	
487	Куры отварные	70	16,6	14,0	0,3	193	13,71	13,98	118,05	1,31	35,39	0,51	0,04	0,09	0,64	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	100	10,37	3,44	49,46	270	138	46	153	3,52	0,00	0,19	0,471	0,27 0	0,20	
	Шоколад	100	6,2	35,4	48,2	539	45	133	170	5,6	0,00	0,8	0,03	0,07	0,00	
	Итого:		35,67	59,14	125,96	1177	240,04	218	497,73	11,6	65,63	1,8	0,591	0,49	10,38	

Обед 10 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг					Витамины				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мг	B1мг	B2мг	C мг	
332	Макаронные изделия отварные	230/8	8,4	6,5	51,1	301	14,27	11,21	62,20	1,13	27,14	1,28	0,10	0,03	0,00	
163	Котлеты «Здоровье»	120	18,0	14,8	8,4	240	48,01	37,38	196,24	1,99	42,91	0,49	0,08	0,20	0,65	
425	Напиток «Золотой шар» витаминный	200	0,08	0,00	1,76	7	0,10	0,08	0,20	0,00	0,00	0,00	0,05	0,05	2,70	
746	Пирог с повидлом	100	5,9	3,1	54,5	168	17,00	9,88	50,50	1,07	11,31	1,07	0,06	0,04	0,08	
	Хлеб пшеничный	100	10,37	3,44	49,46	270	138	46	153	3,52	0,00	0,19	0,471	0,270	0,20	
	Итого:		42,75	27,84	165,22	986	204,47	104,47	462,14	7,71	81,36	3,03	0,761	0,59	3,63	

Обед 11 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг					Витамины				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A мкг	Е мг	В1мг	В2мг	С мг	
371	Рыба припущенная	100	23,5	7,0	0,4	158	22,84	33,11	214,65	0,67	21,90	1,84	0,18	0,16	0,62	
520	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	57,25	43,93	129,70	1,59	34,98	0,31	0,18	0,16	15,95	
377	Кисель из концентрата «Золотой шар»	200	0,2	0,00	3,9	16	0,24	0,18	0,46	0,00	0,00	7,00	0,12	0,00	6,00	
3	Бутерброд с маслом и сыром	95	9,7	9,9	30,8	256	173,31	28,71	148,10	1,34	47,46	1,05	0,08	0,09	0,05	
	Бананы	100	1,09	0,33	22,84	89	5,00	27,00	22,00	0,26	0,064	0,10	0,031	0,073	8,7	
	Итого:		39,29	24,83	88,84	733	258,64	132,9	514,91	3,86	104,4	10,3	0,591	0,483	31,32	

Обед 12 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества,г			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг						Витамины				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A мкг	Е мг	В1мг	В2мг	С мг		
492	Плов из курицы	300	29,5	30,0	47,3	581	33,59	60,96	311,95	2,86	53,55	0,00	0,10	0,18	0,91		
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Пряники	60	2,88	1,68	46,62	210	5,4	0,00	24,6	0,36	0,00	0,00	0,048	0,028	0,00		
	Хлеб пшеничный	100	10,37	3,44	49,46	270	138	46	153	3,52	0,00	0,19	0,471	0,270	0,20		
	Яблоки	100	0,26	0,17	13,81	52	6,00	5,00	11,00	0,12	0,054	0,18	0,017	0,026	4,6		
	Итого:		43,21	35,29	170,89	1166	183,39	111,96	500,55	6,9	53,60	0,37	0,636	0,504	5,51		