

СОГЛАСОВАННО:

Директор

МБОУ "Чулпановская средняя
общеобразовательная школа"

А. М. Шахметов



УТВЕРЖДАЮ: 66000002903

Индивидуальный

предприниматель

ХАДИС

ХАДИС

Х.Х. Махмутов



Примерное двенадцатидневное меню (бюджет)

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					№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак																			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	3,8	3,1	24,0	138,8	0,1	0,0	0,0	0,9	18,6	6,1	30,1	0,7	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 ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008				
Итого за прием пищи:	350	6,9	3,3	50,9	260,6	0,2	0,0	0,0	1,6	33,8	20,7	63,7	1,5						
Всего за день:		6,9	3,3	50,9	260,6	0,2	0,0	0,0	1,6	33,8	20,7	63,7	1,5						

2 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	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак																			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	100/3	2,4	3,5	15,2	101,2	0,0	0,2	0,0	0,3	36,6	13,7	50,6	0,4	175	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 ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008				
Итого за прием пищи:	350	5,5	3,7	42,1	223,0	0,1	0,2	0,0	1,1	51,8	28,3	84,2	1,2						
Всего за день:		5,5	3,7	42,1	223,0	0,1	0,2	0,0	1,1	51,8	28,3	84,2	1,2						

3 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	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак																			
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	5,6	3,9	25,5	159,4	0,2	0,0	0,0	3,2	14,7	83,8	124,9	2,9	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 ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008				
Итого за прием пищи:	350	8,7	4,1	52,4	281,2	0,3	0,0	0,0	4,0	29,9	98,4	158,5	3,7						
Всего за день:		8,7	4,1	52,4	281,2	0,3	0,0	0,0	4,0	29,9	98,4	158,5	3,7						

4 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	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак																			
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	3,1	3,9	14,7	104,9	0,0	0,3	0,0	0,5	57,8	8,6	49,1	0,3	189	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 ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008				
Итого за прием пищи:	350	6,2	4,1	41,6	226,7	0,1	0,3	0,0	1,3	73,0	23,2	82,7	1,1						
Всего за день:		6,2	4,1	41,6	226,7	0,1	0,3	0,0	1,3	73,0	23,2	82,7	1,1						

5 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
Завтрак															
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	10,8	3,2	22,5	161,8	0,3	0,0	0,0	4,5	44,0	38,6	99,8	3,1	270	
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 ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	350	13,9	3,4	49,4	283,6	0,4	0,0	0,0	5,3	59,2	53,2	133,4	3,9		
Всего за день:		13,9	3,4	49,4	283,6	0,4	0,0	0,0	5,3	59,2	53,2	133,4	3,9		

6 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
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	4,3	2,9	25,3	144,6	0,1	0,0	0,0	0,1	20,3	21,6	91,7	1,5	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 ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	350	7,4	3,1	52,2	266,4	0,2	0,0	0,0	0,9	35,5	36,2	125,3	2,3		
Всего за день:		7,4	3,1	52,2	266,4	0,2	0,0	0,0	0,9	35,5	36,2	125,3	2,3		

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	Мg, мг				Р, мг
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	5,6	3,9	25,5	159,4	0,2	0,0	0,0	3,2	14,7	83,8	124,9	2,9	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 ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	350	8,7	4,1	52,4	281,2	0,3	0,0	0,0	4,0	29,9	98,4	158,5	3,7		
Всего за день:		8,7	4,1	52,4	281,2	0,3	0,0	0,0	4,0	29,9	98,4	158,5	3,7		

8 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
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	4,2	4,3	20,7	137,8	0,1	0,2	0,0	0,8	58,4	24,8	88,8	0,7	184	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, РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	350	7,3	4,5	47,6	259,6	0,2	0,2	0,0	1,6	73,6	39,4	122,4	1,5		
Всего за день:		7,3	4,5	47,6	259,6	0,2	0,2	0,0	1,6	73,6	39,4	122,4	1,5		

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
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	3,8	0,5	24,0	114,8	0,1	0,0	0,0	0,7	18,3	6,1	29,6	0,7	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 ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	350	6,9	0,7	50,9	236,6	0,2	0,0	0,0	1,5	33,5	20,7	63,2	1,5		
Всего за день:		6,9	0,7	50,9	236,6	0,2	0,0	0,0	1,5	33,5	20,7	63,2	1,5		

10 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
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	3,1	3,9	14,8	105,2	0,0	0,3	0,0	0,5	57,5	8,6	49,0	0,3	189	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 ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	350	6,2	4,1	41,7	227,0	0,1	0,3	0,0	1,3	72,7	23,2	82,6	1,1		
Всего за день:		6,2	4,1	41,7	227,0	0,1	0,3	0,0	1,3	72,7	23,2	82,6	1,1		

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
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	2,9	3,8	18,5	119,4	0,0	0,2	0,0	0,2	53,5	15,4	64,1	0,2	184	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 ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	350	6,0	4,0	45,4	241,2	0,1	0,2	0,0	1,0	68,7	30,0	97,7	1,0		
Всего за день:		6,0	4,0	45,4	241,2	0,1	0,2	0,0	1,0	68,7	30,0	97,7	1,0		

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
Завтрак															
ПЛОДЫ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	10,8	3,2	22,5	161,8	0,3	0,0	0,0	4,5	44,0	38,6	99,8	3,1	270	
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 ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	350	13,9	3,4	49,4	283,6	0,4	0,0	0,0	5,3	59,2	53,2	133,4	3,9		
Всего за день:		13,9	3,4	49,4	283,6	0,4	0,0	0,0	5,3	59,2	53,2	133,4	3,9		