



Согласовано:
Директор МБОУ лицей № 12
Винокурова В.В.



Утверждаю:
ИП Кинзябаева Г.Р.

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2022-2023 г
ДЛЯ ДЕТЕЙ**

- 67,21 руб. ММС, МО, остальные (5 - 11 классы) – завтрак
- 141,36 руб. ОВЗ, инвалиды (5 - 11 классы) – завтрак, обед

Г. ИШИМБАЙ ИШИМБАЙСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Прием пищи, наименование блюда	выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
							Са	Мг	Р	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
1 день													
Завтрак													
ДОЧЕС19	каша рисовая молочная с маслом	200	11,1	48,4	328	0,49	110,6	25,11	140,32	0,37	189,15	0,74	0,05
ШО/ИЯ19	чай с сахаром и лимоном	200	2	9,3	38	1,12	2,73	0,73	1,54	0,06	45,29	0,36	0
СПРБЭРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	50	5,7	21,57	121	0	4,5	5	2,3	0,73	0	0,4	0,02
ДО/ФРУКТ	Яблоко свежее	100	2,4	5,4	57	34,2	42	13,2	15,3	0,09	0	0	0,05
Итого за прием		550	18,05	89,07	544	35,81	159,83	44,04	180,16	1,25	234,44	1,5	0,12
Обед													
1К№5	Салат из свежей капусты	60	1,3	2,7	57	12,99	35,3	12,32	0,42	0,45	66,31	10,56	0,02
ДО/Д19	Рассольник ленинградский	250	2,4	32,4	305	6,71	23,04	23,18	36	0,86	112,3	0,15	0,08
ДО/РЭ19	тефтели из говядины с рисом	100	8,14	11,29	171	0,81	21,14	17,2	36	0,74	20	0,3	0,04
1К 177	каша пшеничная рассыпчатая	180	8,93	4,9	261	0	27,96	10,22	136,5	3,02	179,2	0,85	0,18
ДО/ЖИЗ10	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	110	0,5	28,69	0	0	0,61	133,5	1,65	0,01
СПРБЭРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	60	6,84	1,86	145	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0	0,05
Итого за прием		850	28,61	148,12	1049	21,01	141,53	68,32	236,52	6,56	511,31	17,86	0,38
2 день													
Прием пищи, наименование блюда													
выход													
Белки, г													
Жиры, г													
Углево-ды, г													
ЭЦ, ккал													
С, мг													
Минеральные элементы (мг)													
Са													
Мг													
P													
Fe													
РЭ, мкг													
ТЭ, мг													
В1, мг													
ДО/ЕЯ19													
Макаронные изделия отварные													
№СБ3124	щи из свеж. капусты с карт. и сметан	200	7,14	8,67	262	0	12,06	9,77	179	0,89	41,78	5	0,097
ШО/ИЯ19	чай с сахаром	100	13,4	8,48	183	1,44	16,95	15,14	121,66	1,02	30,4	0,4	0,04
СПРБЭРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	50	0,1	0,02	35	0	0,26	0	0	0,03	0	0	0
Итого за прием		550	26,37	18,72	601	1,44	33,77	29,91	323,66	2,67	72,18	5,8	0,157
Обед													
1К	Огурец свежий/соленый (порционно)	60	4,8	0,06	11	0,08	1,2	0,3	0,5	86,04	89,07	13,56	0,87
ДО/КЛ19	Плов из птицы	250	1,84	11,66	305	12,01	40,62	19,86	43,54	0,73	70,2	1,1	0,06
№СБ30648	Кисель	200	4	25	490	0,76	32,36	51,7	2,89	0,06	16	0,8	0,13
СПРБЭРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	60	6,84	1,86	145	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0	0,05
Итого за прием		800	39,25	42,21	1031	32,95	80,06	77,26	107,64	90,6	175,27	15,46	1,11
3 день													
Прием пищи, наименование блюда													
выход													
Белки, г													
Жиры, г													
Углево-ды, г													
ЭЦ, ккал													
С, мг													
Минеральные элементы (мг)													
Са													
Mg													
P													
Fe													
РЭ, мкг													
ТЭ, мг													
В1, мг													
ДОЧЕС19													
Каша гречневая рассыпчатая													
1К № 103	Фрикадельки мясные с соусом	200	11,78	7,56	346	0	17,21	162,83	178,5	8,18	2,5	1,5	0,31
ШО/ГЭШК	Какао с молоком	100	7,36	8,5	146	0,08	18,71	14,06	12,4	0,61	16,5	2,5	0,05
СПРБЭРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	50	5,7	1,55	121	0,52	110,37	26,97	2,3	0,73	0	0,4	0,02
Итого за прием		550	28,44	21,21	713	0,6	150,79	208,86	213,9	10,4	19	4,4	0,41
Обед													
1К№17	Свекла отварная	60	0,8	4,3	21	1,22	20,31	12,08	25,78	0,77	121,08	0,09	0,01
ДО/ДН19	Суп картофельный с рисом	250	4,4	12,55	285	7	15,74	24,01	1,96	0,92	5,33	0	0,08
ДО/РЭ19	Птица тушен. с овощами	230	23,6	17,4	335	4,12	40,39	44,96	134,36	2,25	7,2	1,68	0,11
ДО/ЖИ19	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	89	9,36	56,51	0	194,17	0,81	22,9	0,03	0,04
СПРБЭРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	60	6,84	1,86	145	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0	0,05
Итого за прием		800	35,84	32,01	875	21,7	138,35	86,45	383,87	5,63	156,51	1,8	0,29
1350													

4 день												
Прием пищи, наименование блюда												
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг	Минеральные элементы (мг)		Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	В1, мг
4 день												
Прием пищи, наименование блюда												
ДОУКЛ19	200	17,04	22,08	28,14	384	0,6	18,28	39,16	211,41	1,54	28,15	0,43
ДОУЛ19	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0,26	0	0	0,03	0	0
ШОУЛ19	50	5,7	1,55	21,6	121	0	4,5	5	23	0,73	0	0
СПРЕБРЖ	100	4,1	3,2	10	98	0	10	7	32	0,55	0	0
Итого за прием												
	550	26,94	26,85	69,64	638	0,6	33,04	51,16	266,41	2,85	28,15	0,43
№СБ№71	60	0,6	2,7	8,7	60	2,3	12,29	7,02	29,16	0,32	0	0
ДОУДИ19	180	1,85	15	48,16	315	7,95	40,71	22,9	45,86	1,08	74,2	1,9
ДОУЛ19	100	17,52	6,12	39,72	288	0	78,2	72,2	3,29	4,6	3	1,05
СПРЕБРЖ	200	8,1	9,3	7,2	138	1,61	8,87	14,28	101,41	1,3	0	0
Итого за прием												
	850	6,84	1,86	25,88	110	0,5	28,69	0	0	0,61	133,5	0,032
	1400	35,91	35,03	157,16	145	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0,05
5 день												
Прием пищи, наименование блюда												
ДОУЕЛ19	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг	Минеральные элементы (мг)		Витамины			
ДОУРЭ19							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	В1, мг
4 день												
Прием пищи, наименование блюда												
ДОУЕЛ19	200	7,17	5,67	44,51	262	0	12,06	9,77	17,9	0,89	41,78	5
ДОУРЭ19	100	8,14	11,29	9,14	171	0,81	21,14	17,2	36	0,74	20	0,097
СПРЕБРЖ	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0,26	0	0	0,03	0	0,04
Итого за прием												
	550	21,11	18,53	85,12	589	0,81	37,96	31,97	238	2,39	61,78	0,157
№СБ№71	60	1	6	4	76	3,11	13,94	9,7	24,49	0,41	0	0
ДОУДИ19	250	10	11,63	11,25	137	4,6	13,85	17,67	47,2	0,76	96,25	0,03
№СБ№205	100	8,7	8	10,3	150	24,66	26,23	19,05	0,4	42,08	136	0,08
ДОУКЛ19	150	3,1	4,6	20,1	137	10,4	35,62	28,6	79,7	1,04	4,37	0,1
ДОУЛ19	200	0,2	0,1	23,5	89	9,36	56,51	0	194,17	0,81	22,9	0,12
СПРЕБРЖ	60	6,84	1,86	25,88	145	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0,04
Итого за прием												
	820	29,84	32,19	95,03	734	52,13	151,55	80,42	373,56	45,98	259,52	0,05
	1370										28,86	0,42

4 день		Прием пищи, наименование блюда											Витамины		
Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг	Минеральные элементы (мг)			Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг		
							Ca	Mg	P						
Завтрак															
ДО/ЕЯ19 Рожки отварные	200	7,17	5,67	44,51	262	0	12,06	9,77	179	0,89	41,78	5	0,097		
№СБ№205 Котлеты из птицы, соус	100	13,4	8,48	13,55	183	1,44	16,95	15,14	121,66	1,02	30,4	0,4	0,04		
ДО/ЖИ20 Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,5	28,69	0	0	0,61	133,5	165	0,01		
СПРЕБРЖ Хлеб ржано-пшеничный витамин	50	7	6,4	21,6	121	0	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02		
Итого за прием	550	28,57	20,6	107,16	676	1,94	62,2	29,91	323,66	3,25	205,68	170,8	0,167		
Обед															
1 таб. Огурец свежий/соленый (порционно)	60	4,8	0,48	0,06	11	0,08	1,2	0,3	0,5	86,04	89,07	13,56	0,87		
ДО/ДМ19 Борщ из свеж. капусты с картоф	250	1,85	15	48,16	315	7,95	40,71	22,9	45,86	1,08	74,2	1,9	0,067		
ДО/КЛ19 Плов из птицы	230	21,77	28,21	35,96	490	0,6	18,28	39,16	211,41	1,54	28,15	0,43	0,1		
ШО/ИЯ19 Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0,26	0	0	0,03	0	0	0		
СПРЕБРЖ Хлеб ржано-пшеничный витамин	60	7,84	6,86	25,88	145	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0	0,05		
Итого за прием	800	36,36	50,57	119,96	996	8,63	65,85	67,76	285,37	89,57	191,42	15,89	1,087		
1350															
5 день															
Прием пищи, наименование блюда															
Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг	Минеральные элементы (мг)			Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг		
							Ca	Mg	P						
Завтрак															
№СБ№205 Биточки рыбные, соус	100	8,7	8	10,3	150	24,66	26,23	19,05	0,4	42,08	136	26,88	0,1		
ДО/КЛ19 Картофельное пюре	190	3,93	5,83	25,46	174	10,4	35,62	28,6	79,7	1,04	4,37	1,7	0,12		
ШО/ИЯ19 Чай с сахаром и лимоном	200	2	0	9,3	38	1,12	2,73	0,73	1,54	0,06	45,29	0,36	0		
СПРЕБРЖ Хлеб ржано-пшеничный витамин	60	7,84	6,86	25,88	145	0	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02		
ТК Сыр порционно	8	2,4	2,4	0	29	0	164	2,8	40	0,08	23,04	0,04	0,0033		
Итого за прием	558	24,87	23,09	70,94	536	36,18	233,08	56,18	144,64	43,99	208,7	29,38	0,243		
Обед															
ТК №24 Салат из свеж. овощей с растит. маслом	60	0,8	4,9	4,8	66	1,12	20,64	11,2	0,72	0,72	0,6	0,01	0,01		
ДО/ДМ19 Суп картофельный с бобовыми	250	6,9	4,3	29,9	198	9,8	38,3	43,19	69	3,54	0,6	1,6	0,23		
ДО/КЛ19 Котлеты (биточки, шницели), соус	100	10,72	7,9	9,6	143	0,05	20,85	17,7	114,06	0,74	15,2	0,74	0,04		
ТК № 177 Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,93	4,9	47	261	0	27,96	10,22	136,5	3,02	179,2	0,85	0,18		
ДО/ЖЛ19 Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	9,36	56,51	0	194,17	0,81	22,9	0,03	0,04		
СПРЕБРЖ Хлеб ржано-пшеничный витамин	60	7,84	6,86	25,88	145	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0	0,05		
Итого за прием	850	35,39	28,96	140,68	902	20,33	169,66	87,71	541,33	9,71	217,9	2,48	0,55		
1408															