

Согласовано
Директор МБОУ лицей № 12
Винокурова В.В.



Утверждаю:
ИП Кинзябаева Г.Р.

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

- 64,44 руб. начальное звено (1-4классы) – завтрак
- 136,98 руб. ОВЗ, инвалиды (начальное звено 1-4кл.) - завтрак, обед

Г. ИШИМБАЙ ИШИМБАЙСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

1 неделя: 1-4 кл - завтрак; ОБЗ, инвалиды 1-4 кл - завтрак, обед

Прием пищи, наименование блюда	выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
						С, мг	Са	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг			
Завтрак																
ДОЧЕС19	Каша рисовая молочная	5,73	7,73	39,73	253	0,49	110,6	25,11	140,32	0,37	189,15	0,74	0,05			
ДОУИЯ19	Чай с сахаром и лимоном	2	0	9,3	38	1,12	2,73	0,73	1,54	0,06	45,29	0,36	0			
СПРБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	7,5	3,55	21,57	121	0	65	12	63	1,9	0	0,4	0,1			
ОУФРУК1	Долоко свежее	0,4	4,6	9,8	58	34,2	42	13,2	15,3	0,09	0	0	0,05			
530	Итого за прием	15,63	15,88	80,4	470	35,81	220,33	51,04	220,16	2,42	234,44	1,5	0,2			
Обед																
ТК№5	Салат из свежей капусты	1,3	2,7	6,2	54	12,99	35,3	12,32	0,42	0,45	66,31	10,56	0,02			
ДОУДИ19	Рассольник ленинградский	2	6	34	120	5,36	12,04	17,99	36	0,67	112,3	0,15	0,06			
ДОУРЭ19	Гейтели из говядины с рисом	7,5	7,9	11,2	185	1,96	20,84	20,13	0	0,86	20	0,3	0,04			
ТК 177	Рагу из авокадо	9	8,2	14,2	173	8,48	74,41	69,1	136,5	3,25	179,2	0,85	0,19			
ОУЖИ20	Компот из сухофруктов	1	0,05	27,5	110	0,5	28,69	0	0	0,61	133,5	165	0,01			
СПРБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	2,5	0,5	11,2	25	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0	0,05			
СПРБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	2,7	1,6	15,8	42	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0	0,05			
770	Итого за прием	26	26,95	100,02	709	29,29	182,08	130,34	228,12	7,6	511,31	176,86	0,42			
1300	Итого за день	41,63	42,83	180,42	1179	65,1	402,41	181,38	448,28	10,02	745,75	178,36	0,62			
Прием пищи, наименование блюда																
Завтрак																
ДОЧЕС19	Каша гречневая рассыпчатая	8,4	5,4	34,6	224	0	12,9	121,84	134,36	4,18	7,2	1,6	0,18			
СБ№205	Котлеты из птицы, соус	6,25	8,25	6,35	131	1,44	16,95	15,14	121,66	1,02	30,4	0,4	0,04			
ДОУИЯ19	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0	0,26	0	0,03	0	0	0	0			
СПРБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	2,7	2,55	21,57	121	0	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02			
500	Итого за прием	17,45	16,22	72,42	511	1,44	34,61	141,98	279,02	5,96	37,6	2,4	0,24			
Обед																
ТСБ3124	Огурец соленый (порционно)	0,8	0,48	0,06	42	0,08	1,2	0,3	0,5	86,04	89,07	13,56	0,87			
ДОУДИ19	Щи из свеж. капусты с карт. и сметан	1,4	4,5	6,8	76	9,6	25,45	15,28	43,54	0,56	70,2	1,1	0,04			
ОУЖИ19	Плов из птицы	1,4	18	39	371	0,6	18,28	39,16	211,41	1,54	28,15	0,43	0,1			
СБ№Б48	Кисель	4	0	20	76	20,1	0,48	0	36	0,06	16	0,8	0			
СПРБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	2,5	2,5	16,2	76	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0	0,05			
СПРБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	3,7	1,6	18,2	65	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0	0,05			
700	Итого за прием	26,4	27,08	100,26	706	30,38	56,21	65,54	346,65	89,96	203,42	15,89	1,11			
1200	Итого за день	43,85	43,3	172,68	1217	31,82	90,82	207,52	625,67	95,92	241,02	18,29	1,35			
Прием пищи, наименование блюда																
Завтрак																
ОУЖИ19	Картофельное пюре	3,1	4,6	20,1	137	10,4	35,62	28,6	79,7	1,04	4,37	1,7	0,12			
ТС№ 103	Фрикадельки мясные с соусом	10,26	10,13	8,53	167	0,08	18,71	14,06	12,4	0,61	16,5	2,5	0,03			
ОУЖИ19	Какао с молоком	3,6	3,3	13,7	100	0,52	110,37	26,97	12,4	0,88	0	0,4	0,02			
СПРБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	1,5	1,55	26,27	121	0	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02			
500	Итого за прием	18,46	19,58	68,6	525	11	169,2	74,63	115,1	3,26	20,87	4,6	0,22			
Обед																
ТК№Б17	Свекла отварная	0,8	0,1	4,3	21	1,22	20,31	12,08	25,78	0,77	121,08	0,09	0,01			
ОУДИ19	Суп картофельный с рисом	1,3	7,67	28	225	5,6	12,64	19,21	1,96	6,7	5,33	0	0,07			
ОУРЭ19	Птица тушен. с овощами	1,6	16	19	287	3,04	21,2	9,28	134,36	1,43	7,2	1,68	0,04			
ОУЖИ19	Напиток из плодов	0	0	17,6	67	9,36	56,51	0	194,17	0,81	22,9	0,03	0,04			
СПРБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	2,5	2,5	16,3	71	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0	0,05			
СПРБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	3,7	1,6	15,2	42	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0	0,05			

Итого за прием		700	24,3	27,87	100,4	713	19,22	121,46	51,37	411,47	11,47	156,51	1,8	0,26
Итого за день		1200	42,76	47,45	169	1238	30,22	290,66	126	526,57	14,73	177,38	6,4	0,48
Прием пищи, наименование блюда		выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-д ы, г	ЭЦ, ккал	С, мг	Ca	Mg	P	Fe	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
4 день														
Прием пищи, наименование блюда														
Завтрак														
ДОУЖЛ19	Плов из птицы	180	14	18	24	371	0,6	18,28	39,16	211,41	1,54	28,15	0,43	0,1
ДОУЖЛ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0,26	0	0	0,03	0	0	0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	4,2	1,55	21,57	121	0	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02
Итого за прием		530	19	19,75	70	575	0,6	33,04	51,16	266,41	2,85	28,15	1,43	0,18
Обед														
ЭСБ№71	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	2,3	12,29	7,02	29,16	0,32			0,01
ДОУДИ19	Борщ из свеж капусты с картоф	200	7,4	4,1	9,4	79	6,37	23,6	16,29	45,86	0,77	74,2	1,9	0,06
ЭСБ№107	Щоре гороховое	150	14,6	5,1	33,1	240	0	78,2	72,2	4,6	1,3			0,4
ДОУЖЛ19	Туляш из говядины	90	8,1	9,3	7,2	138	1,61	8,87	14,28	101,41	0,61	133,5	165	0,01
ЭСБ№141	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,5	28,69	0	0	0,88	0	0	0,05
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	1,1	2,5	5,6	71	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0	0,05
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	0,4	1,6	9,2	42	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0	0,05
Итого за прием		760	27,2	25,35	100,7	740	10,78	162,45	120,59	231,63	9,36	207,7	166,9	0,612
Итого за день		1290	46,2	45,1	170,7	1315	11,38	195,49	171,75	498,04	12,21	235,85	168,33	0,792
5 День														
Прием пищи, наименование блюда														
Завтрак														
ДОУЛЕ19	Рожки отварные	150	5,38	4,25	33,38	196	0	9,3	0	158	0,74	41,78	5	0,06
ДОУРЭ19	Гейтели из говядины с рисом	100	7,5	12,3	11,1	185	1,96	20,84	20,13	0	0,86	20	0,3	0,04
ДОУЖЛ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0,26	0	0	0,03	0	0	0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	1,55	21,57	121	0	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02
ТК	Сыр порционно	8	2,4	1,4	7	29	0	164	2,8	40	0,08	23,04	0,04	0,003
Итого за прием		508	18,08	19,52	82,95	566	1,96	198,9	27,93	221	2,44	84,82	5,74	0,123
Обед														
ЭСБ№71	Винегрет	60	1	3,1	4	76	3,11	13,94	9,7	24,49	0,41			0,03
ДОУДИ19	Суп картофельный с клецками	200	8	9,3	9	137	3,68	8,42	12,08	47,2	0,46	96,25	0,25	0,04
ЭСБ№205	Котлеты рыбные, соус	100	8,7	8	10,3	112	24,66	26,23	19,05	0,4	42,08	136	26,88	0,1
ДОУЖЛ19	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	10,4	35,62	28,6	79,7	1,04	4,37	1,7	0,12
ДОУЖЛ19	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	80	9,36	56,51	0	194,17	0,81	22,9	0,03	0,04
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	1,5	0,5	18	85	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0	0,05
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	3,7	1,6	15,6	78	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0	0,05
Итого за прием		770	26,2	27,2	100,5	705	51,21	151,52	80,23	401,16	46,56	259,52	28,86	0,43
Итого за день		1278	44,28	46,72	183,45	1271	53,17	350,42	108,16	622,16	49	259,52	34,6	0,553

2 неделя: 1-4 кл - завтрак; ОВЗ, инвалиды 1-4 кл - завтрак, обед

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-д ы, г	ЭЦ, ккал	С, мг	Минеральные элементы (мг)			Fe	Витамины			
							Ca	Mg	P		РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	
1 День														
Завтрак														
ДОУЕС19 Каша "Дружба" с маслом	200	6,27	8,13	33,47	232	0,53	127,09	37,07	1,35	0,8	78,5	10,78	0,12	
ДОУИС20 Запеканка из творога со сливочной	57	8,9	6,44	11,24	139	0,18	88,19	13,02	62,71	0,31	22,65	0,18	0,03	
ШОУИИ19 Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0,13	0	0	0,01	0	0	0	
СПРЕБРЖ Хлеб пшеничный витамин	50	2,7	1,55	21,57	121	0	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02	
Итого за прием	507	17,97	16,14	76,18	527	0,71	220,04	55,09	87,06	1,86	101,15	11,36	0,16	
Обед														
№СВ№71 Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	2,3	12,29	7,02	29,16	0,32			0,01	
ТК№52 Пицца из св. капусты с картоф. и сметан	200	1,4	4,5	6,8	76	9,6	25,45	15,28	43,54	0,56	70,2	1,1	0,04	
№СВ№205 Коллеты из птицы, соус	100	6,25	8,25	6,35	131	1,44	16,95	15,14	121,66	1,02	30,4	0,4	0,04	
ДОУЕЯ19 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0	12,9	121,84	134,36	4,18	7,2	1,6	0,18	
ДОУЖИ20 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 пшеничный	30	2,5	2,5	7,6	71	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0	0,05	
СПРЕБРЖ Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	3,7	1,6	8,5	42	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0	0,05	
Итого за прием	770	23,85	25	100,05	714	13,84	101,68	164,68	356,32	7,57	241,3	168,1	0,33	
Итого за день	1277	41,82	41,14	176,23	1241	14,55	321,72	219,77	443,38	9,43	342,45	179,46	0,49	
2 День														
Прием пищи, наименование блюда														
Выход														
Белки, г														
Жиры, г														
Углево-д ы, г														
ЭЦ, ккал														
С, мг														
Минеральные элементы (мг)			Ca			Mg			P			Fe		
Витамины														
РЭ, мкг														
ТЭ, мг														
В1, мг														
Завтрак														
ДОУЖИ19 Плов из птицы	200	16	19,08	24,14	378	0,8	20,12	41,2		1,54			0,3	
ДОУЖИ20 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 пшеничный витамин	50	0,7	0,5	21,57	98	0	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02	
ТК Булочка "Улакомка"	60													
Итого за прием	510	17,7	19,63	73,21	586	0,07	25,75	46,4	23,4	84,04	87,05	11,56	0,076	
Обед														
ТК№17 Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21	1,22	20,31	12,08	25,78	0,77	121,08	0,09	0,01	
ДОУДИ19 Рассольник ленинградский	200	2	6	14	120	5,36	12,04	17,99	36	0,67	112,3	0,15	0,06	
ДОУЕЯ19 Солуцы ленивые	100	5,35	6,5	7,7	113	2,29	21,43	15,58		0,7			0,027	
ДОУЕЯ19 Макароны изделия отварные	150	5,38	4,25	33,38	196	0	9,3	0	158	0,74	41,78	5	0,06	
№СВ№648 Кисель	200	4	0	20	76	20,1	0,48	0		0,06			0	
СПРЕБРЖ Хлеб пшеничный	30	2,5	2,5	11,2	87	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0	0,05	
СПРЕБРЖ Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	3,7	4,6	10,2	92	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0	0,05	
Итого за прием	770	23,73	23,95	100,78	705	28,97	68,96	51,05	247,38	3,82	275,16	5,24	0,207	
Итого за день	1280	41,43	43,58	173,99	1291	29,84	94,71	97,45	270,78	90,14	362,21	17,2	0,603	
3 День														
Прием пищи, наименование блюда														
Выход														
Белки, г														
Жиры, г														
Углево-д ы, г														
ЭЦ, ккал														
С, мг														
Минеральные элементы (мг)			Ca			Mg			P			Fe		
Витамины														
РЭ, мкг														
ТЭ, мг														
В1, мг														
Завтрак														
ДОУЕЯ19 Каша гречневая рассыпчатая	160	8,7	5,6	35,9	232	0	12,9	121,84	145,45	4,18	1,7	0,19	0,18	
№СВ№141 Гуляш из говядины	90	8,1	9,3	7,2	138	1,61	8,87	14,28	101,41	1,3			0,032	
ТК №304 Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,52	105,86	0		0,11			0,03	
СПРЕБРЖ Хлеб пшеничный витамин	50	0,7	1,55	21,57	121	0	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02	
Итого за прием	500	19,6	18,55	75,67	561	2,13	132,13	141,12	269,86	6,32	1,7	0,59	0,262	
Обед														
ТК№5 Салат из свежей капусты	60	1,3	2,7	6,2	54	12,99	35,3	12,32	0,42	0,45	66,31	10,56	0,02	
ДОУДИ19 Суп картофельный с вермишелью	200	2,2	2,1	15,1	89	5,25	10,95	16,74	18,4	0,69	1	0,3	0,04	
№СВ№107 Пюре гороховое	150	14,6	5,1	33,1	240	0	78,2	72,2	3,29	4,6	3	1,05	0,4	
ТК № 129 Фрикадельки из птицы, соус	100	7,3	9	4,3	127	2,15	25,48	15,4		1,02			0,05	

ДО/ЖЛ/П	Напиток из плодов	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-Ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг	Минеральные элементы (мг)			РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
								Ca	Mg	P			
СПРБЭРЖ	Хлеб пшеничный	30	1	2,5	15,6	76	9,36	56,51	0	194,17	0,81	22,9	0,03
СПРБЭРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	0,6	2,3	8,2	52	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0,05
Итого за прием		770	27	23,7	100,1	705	29,75	211,84	122,06	243,88	8,45	93,21	11,94
Итого за день	4 День	1270	46,6	42,25	175,77	1266	31,88	343,97	263,18	513,74	14,77	94,91	12,53
Прием пищи, наименование блюда													
Завтрак													
ДО/ЖЛ/П	Рожки отварные	150	5,38	4,25	33,38	196	0	9,3	0	158	0,74	41,78	5
МЕСЬВЭ205	Колеты из пшцы, соус	100	6,25	8,25	6,35	131	1,44	16,95	15,14	121,66	1,02	30,4	0,4
ШО/Л/Я19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0,26	0	0	0,03	0	0
СПРБЭРЖ	Хлеб пшеничный витамин	50	3,7	2,85	21,57	121	0	4,5	5	23	0,73	0	0,4
ТК таб.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	34,2	42	13,2	15,3	0,09	0	0,05
Итого за прием		600	15,83	15,77	81	530	35,64	73,01	33,34	317,96	2,61	72,18	5,8
Обед													
И таб.	Огурец соленый (порционно)	50	1,21	0	13,78	11	0,08	1,2	0,3	0,5	86,04	89,07	13,56
ДО/ЖЛ/П	Борщ из свеж капусты с картоф	200	1,4	4,1	9,4	79	6,37	23,6	16,29	45,86	0,77	74,2	1,9
ДО/ЖЛ/П	Плов из пшцы	180	1,4	18	39	371	0,5	18,28	39,16	211,41	1,54	28,15	0,43
ДО/ЖИ20	Комлот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,5	28,69	0	0	0,61	133,5	165
СПРБЭРЖ	Хлеб пшеничный	30	2,5	2,5	5,6	76	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0,05
СПРБЭРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	3,7	1,6	5,2	58	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0,05
Итого за прием		700	23,81	26,25	100,48	705	7,05	48,74	61,15	285,37	89,26	191,42	15,89
Итого за день		1200	39,64	42,02	181,48	1235	42,69	121,75	94,49	603,33	91,87	263,6	21,69
5 День													
Прием пищи, наименование блюда													
Завтрак													
МЕСЬВЭ205	Биточки рыбные, соус	100	8,1	5,7	6,9	112	24,66	26,23	19,05	0,4	42,08	136	26,88
ДО/ЖЛ/П	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	10,4	35,62	28,6	79,7	1,04	4,37	1,7
ШО/Л/Я19	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
СПРБЭРЖ	Хлеб пшеничный витамин	50	2,7	2	21,57	121	0	4,5	5	23	0,73	0	0,4
ТК	Сыр порционно	8	2,4	3,5	10,3	62	0	16,4	2,8	40	0,08	23,04	0,04
Итого за прием		508	18,3	15,8	68,17	470	36,18	233,08	56,18	144,64	43,99	208,7	29,38
Обед													
ТК №24	Салат из свеклы с растит. маслом	50	0,8	4,9	4,8	66	1,12	20,64	11,2	0	0,72	0	0,01
ДО/ЖЛ/П	Суп картофельный с боровыми	200	6,2	4,1	25,5	169	9,74	35,39	43,15	69	3,26	0,6	1,6
ДО/ЖЛ/П	Колеты (биточки, шинцели), соус	100	7,8	10,8	8,3	163	0,05	20,85	17,7	114,06	0,74	15,2	0,04
ТК № 177	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,8	3,8	40	213	8,48	74,41	69,1	136,5	3,25	179,2	0,85
ДО/ЖЛ/П	Напиток из плодов	200	0	0	17,6	67	9,36	56,51	0	194,17	0,81	22,9	0,03
СПРБЭРЖ	Хлеб пшеничный	30	2,5	2,5	5,6	71	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0,05
СПРБЭРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	3,7	1,6	5,2	42	0	5,4	5,4	27,6	0,88	0	0,05
Итого за прием		770	27,8	27,7	107	791	28,75	213,2	146,55	541,33	9,66	217,9	2,48
Итого за день		1278	46,1	43,5	175,17	1261	64,93	446,28	202,73	685,97	53,65	426,6	31,86