|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНО»  Директор МАОУ СОШ  с. ЦУП им. М. Горького  Муниципального района  Белебеевский район  Республики Башкортостан  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Михайлов С.А.  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_год |  | «УТВЕРЖДАЮ»  ИП Илларионова Лиана Зинуровна  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Илларионова Л.З.  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_год |

Примерное двухнедельное меню .

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник  рецептур | Прием пищи  наименование | Масса  порции г. | Пищевые вещества г. | | | Энергетическая  ценность  ккал. | Витамины | | | Минеральные элеиенты,мг | | | |
| Б | Ж | У | В1, мг | В2,мг | С, мг | | Са | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | 12 | 14 | 15 |
|  | **Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 173 | Каша молочная вязкая | 180/5 | 7,0 | 9,0 | 39,2 | 266 | 0,08 | 0,22 | 0,77 | | 175,61 | 38,61 | 0,55 |
| 284 | Напиток Валетек витаминный | 200 | 0 | 0 | 4,1 | 16,0 | 0,40 | 0,50 | 28,0 | | 250,0 | 14,0 | 0 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,3 | 18,9 | 86 | 0,06 | 0,07 | 0,05 | | 33,20 | 14,0 | 0,06 |
|  | **Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 119 | Сосиски отварные | 47 | 4,7 | 9,8 | 0,40 | 109 | 0,01 | 0,04 | 0 | | 10,74 | 6,26 | 0,75 |
| 165 | Каша гречневая | 180/5 | 10,1 | 6,3 | 41,7 | 268 | 0,22 | 0,13 | 0 | | 15,53 | 146,91 | 5,03 |
| 268 | Чай с сахаром | 200,0 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | 0 | 0 | 0 | | 0,26 | 0 | 0,03 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,3 | 18,9 | 86 | 0,06 | 0 | 0 | | 33,2 | 14,0 | 0,06 |
|  | **Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 17 | Салат из моркови с изюмом | 80 | 2,0 | 0,1 | 19,8 | 86 | 0,05 | 0,08 | 1,94 | | 49,19 | 45,94 | 1,10 |
| 77 | Рыба припущенная | 80/40 | 25,2 | 12,8 | 2,0 | 224 | 0,14 | 0,13 | 0,21 | | 15,02 | 21,55 | 0,48 |
| 131 | Пюре картофельное | 180 | 3,7 | 6,3 | 23,4 | 168 | 0,14 | 0,12 | 6,22 | | 43,69 | 35,26 | 1,28 |
| 268 | Чай с сахаром | 200,0 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | 0 | 0 | 0 | | 0,26 | 0 | 0,03 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,3 | 18,9 | 86 | 0,06 | 0 | 0 | | 33,2 | 14,0 | 0,06 |
|  | **Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 120 | Куры отварные | 80 | 19.8 | 15.3 | 9.2 | 255 | 0,07 | 0,10 | 3.97 | | 42.08 | 26.88 | 2,15 |
| 202 | Рожки отварные | 180/5 | 6,6 | 5,0 | 40,0 | 235 | 0.07 | 0,02 | 0 | | 11,17 | 8,77 | 0,89 |
| 279 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,1 | 0,01 | 18,9 | 73 | 0 | 0 | 2,33 | | 3,43 | 1,10 | 0,08 |
| 289 | Булочка «Домашняя» | 50 | 4,0 | 1,3 | 25,1 | 130 | 0,05 | 0,02 | 0,02 | | 9,46 | 6,36 | 0,49 |
|  | **Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 14 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 0,6 | 5,9 | 2,3 | 65 | 0,02 | 0,02 | 11,10 | | 12,82 | 7,95 | 0,34 |
| 98 | Жаркое по-домашнему | 250 | 18,8 | 20,1 | 20,3 | 339 | 0,01 | 0,006 | 1,60 | | 7,97 | 7,19 | 0,35 |
| 291 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 0 | 0 | 20,0 | 76 | 0 | 0 | 0 | | 0,48 | 0 | 0,06 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,3 | 18,9 | 86 | 0,06 | 0 | 0 | | 33,2 | 14,0 | 0,06 |
|  | **Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 6 | Салат из белокочанной капусты с яблоком | 80 | 1,8 | 3,6 | 8,4 | 73 | 0,03 | 0,04 | 18,16 | | 49,03 | 17,08 | 0,63 |
| 123 | Плов из птицы | 250 | 42,4 | 50,7 | 43,4 | 802 | 0,2 | 0,28 | 2,39 | | 48,51 | 72,88 | 4,15 |
| 274 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 2,7 | 13,8 | 93 | 0,03 | 0,13 | 0,52 | | 110,36 | 27,0 | 0,87 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,3 | 18,9 | 86 | 0,06 | 0 | 0 | | 33,2 | 14,0 | 0,06 |
|  | **Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 251 | Каша молочная «Дружба» | 160/3 | 5,13 | 6,01 | 27,84 | 116,24 | 0,11 | 0,14 | 0,48 | | 113,85 | 33,29 | 0,73 |
| 267 | Кофейный напиток | 200 | 3,33 | 3,85 | 16,66 | 112,05 | 0,06 | 0,24 | 1,04 | | 211,2 | 24,36 | 0,17 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 | 0,05 | 0,03 | 0 | | 8,10 | 9,90 | 0,62 |
|  | **Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 29 | Салат из свеклы с растительным маслом | 90 | 1,26 | 7,58 | 7,39 | 101,34 | 0,02 | 0,03 | 8,4 | | 34,39 | 18,68 | 1,2 |
| 169 | Каша рисовая рассыпчатая | 180/5 | 4,4 | 4,3 | 45,2 | 241 | 0,09 | 0,07 | 10,17 | | 66,36 | 72,50 | 1,46 |
| 92 | Гуляш | 80/50 | 20,5 | 21,3 | 3,8 | 289 | 0,06 | 0,14 | 1,11 | | 14,36 | 27,06 | 3,07 |
| 278 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 110 | 0,01 | 0,03 | 0,32 | | 28,69 | 18,27 | 0,61 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,3 | 18,9 | 86 | 0,06 | 0 | 0 | | 33,2 | 14,0 | 0,06 |
|  | **Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 187 | Омлет натуральный | 120/5 | 12,05 | 19,63 | 2,33 | 233,70 | 0,07 | 0,07 | 0,44 | | 89,69 | 15,13 | 2,22 |
| 296 | Кисель из концентрата Валетек | 200 | 0,2 | 0 | 3,9 | 16 | 0,01 | 0,01 | 1,36 | | 8,48 | 2,66 | 0,70 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,3 | 18,9 | 86 | 0,06 | 0 | 0 | | 33,2 | 14,0 | 0,06 |
|  | **Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 116 | Голубцы ленивые | 180/40 | 15,4 | 12,7 | 14,9 | 235 | 0,06 | 0,14 | 21,05 | | 55,95 | 38,40 | 1,57 |
| 270 | Чай с лимоном | 200,0 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 35 | 0 | 0 | 0 | | 0,26 | 0 | 0,03 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,3 | 18,9 | 41 | 0 | 0 | 2,80 | | 3,10 | 0,84 | 0,07 |