

Утверждаю

ИП Никитина ЮБ

ИП Никитина ЮБ

« 20 » 2025г.

Согласовано

Директор

« 20 » 2025г.

Согласовано: Нурдилья УО

Казакбаева М.П.

2025г.

Меню по организации обеда для обучающихся из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации

Дети: полтора года

Полтора года

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
56	Рассольник ленинградский с крупной пышечкой на мясном бульоне	250	2,82	5,29	11,08	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	2,24
Итого:			5,06	6,17	31,74	234,21								

День: вторник

Полтора года

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	2,24
Итого:			4,84	6,00	30,69	230,71								

День: среда

Полтора года

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,58	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	2,24
Итого:			5,61	3,46	35,45	235,96								

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная

категория: 7-11 лет

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			4,81	6,03	27,66	216,71								

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная

категория: 7-11 лет

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
202	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	250	5,60	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	43,23	137,78	38,25	1,83
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			7,84	11,72	38,99	236,39								

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная

категория: 7-11 лет

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			5,61	3,86	35,45	235,96								

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная

категория: 7-11 лет

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			4,81	6,03	27,66	216,71								

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем на мясорубочном бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	2,24
Итого:			4,84	6,00	30,69	230,71								

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
98	Суп крестьянский с грибами (перловый)	250	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,74
Итого:			4,52	6,00	25,85	203,21								

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
112	Суп с макаронами изобильный с картофелем на бульоне	250	3,37	2,58	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	2,24
Итого:			5,61	3,46	35,45	235,96								