



МЕНЮ на «14» ноября 2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Неделя 2						
День 1						
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная манная	205	3.18	3.89	21.44	134.00	181
Батон пшеничный с маслом	35	2.14	6.60	12.79	119.00	1
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого:	420	5.38	10.51	44.22	293,00	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый или овощной	180	0.90	0.00	18.18	76.76	399
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,00	
ОБЕД						
Суп с рыбными консервами	180	6.86	6.72	11.45	133.80	87
Макаронные изделия отварные	130	4.78	3.91	22.91	145.99	317
Птица тушеная в соусе	80	12.25	3.38	2.93	90.83	301
Овощи по сезону	30	0.23	1.83	0.71	20.19	13
Хлеб пшеничный	30	3.80	0.40	24.60	117.50	
Хлеб ржано-пшеничный	20	3.08	0.56	15.08	80.40	
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.20	87,84	372
Итого:	650	31,14	16,94	98,88	676,55	
ПОЛДНИК						
Сырники из творога	65	9.70	7.71	6.86	135.98	231
Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
Итого:	245	9,82	7,73	17,06	176,98	
ИТОГО за весь день:	1495	47,24	35,18	178,34	1222,53	



УТВЕРЖАЮ
 Директор МБОУ
 «Научно-исследовательский
 центр изучения здоровья
 населения Республики
 Башкортостан»
 Пивовар С.И.

МЕНЮ на «15» ноября 2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Неделя 2						
День 2						
ЗАВТРАК						
Макаронны отварные с сыром	145	8,98	9,67	21,95	210,73	206
Батон пшеничный с маслом	35	2,14	6,60	12,79	119,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого:	360	11,18	16,29	44,73	369,73	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	180	8,64	6,95	11,42	124,88	80
Рагу из овощей	130	11,16	3,90	9,04	116,00	344
Птица отварная	50	13,56	10,20	0,00	146,00	300
Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	376
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	
Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	15,08	80,40	
Итого:	580	38,41	21,82	70,19	611,70	
ПОЛДНИК						
Омлет с морковью	65	6,22	11,57	2,97	141,00	217
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого:	265	7,86	11,79	22,62	223,72	
ИТОГО за весь день:	1305	57,85	50,30	147,34	1249,15	



МЕНЮ на «16» сентября 2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Неделя 2						
День 3						
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная пшеничная	205	4,59	4,90	26,32	168,00	182
Батон пшеничный с маслом	35	2,14	6,60	12,79	119,00	1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
Итого:	420	10,40	14,69	54,93	394,00	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	376
Итого:	180	0,39	0,01	24,99	101,70	
ОБЕД						
Суп из овощей	180	7,13	5,65	13,30	132,67	99
Котлета рыбная любительская	65	8,25	2,69	6,68	84,00	256
Овощи по сезону	30	0,37	0,02	3,48	15,69	41
Пюре картофельное	120	2,65	4,16	17,71	118,95	321
Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	15,08	80,40	
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,20	87,84	372
Итого:	625	25,42	13,62	102,05	637,05	
ПОЛДНИК						
Оладьи с творогом	120	9,65	11,24	47,13	328,61	452
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого:	300	9,77	11,26	57,33	369,61	
ИТОГО за весь день:	1525	45,98	39,58	239,30	1502,36	



МЕНЮ на «17» ноября 2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Неделя 2						
День 4						
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,75	5,21	18,83	145,20	93
Батон пшеничный с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	3
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого:	405	10,54	17,38	43,38	324,20	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый или овощной	180	0,90	0,00	18,18	76,76	399
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,00	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	180	1,63	4,00	11,28	87,80	58
Овощи по сезону	30	0,33	0,06	1,14	6,60	71
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,48	211,25	313
Птица тушеная в соусе	80	12,25	3,38	2,93	90,83	301
Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	376
Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	15,08	80,40	
Итого:	650	28,93	13,69	113,50	696,08	
ПОЛДНИК						
Булочка «Веснушка»	70	5,46	4,29	37,71	211,40	473
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого:	250	5,52	4,31	47,70	251,40	
ИТОГО за весь день:	1485	45,89	35,38	222,76	1347,68	



М.П.И.О на «18» сентября 2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Неделя 2						
День 5						
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная с хлопьями овсяными	205	3,79	5,48	19,03	141,00	185
Батон пшеничный с маслом	35	2,14	6,60	12,79	119,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого:	420	5,99	12,10	41,81	300,00	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Овощи по сезону	30	0,42	1,82	2,50	28,17	33
Суп картофельный с бобовыми	180	8,85	20,27	47,69	109,00	81
Пюре картофельное	120	2,65	1,16	17,71	118,95	321
Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,00	247
Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	15,08	80,40	
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,20	87,84	372
Итого:	640	26,87	31,90	130,98	622,86	
ПОЛДНИК						
Кондитерское изделие	50	3,75	1,90	37,20	183,50	
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого:	230	3,87	4,92	47,40	224,50	
ИТОГО за весь день:	1390	37,13	49,32	229,99	1191,36	