

Согласовано:

Директор

ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для обучающихся 1-4 классов

(сезон весна-лето)

пищевблоки на полуфабрикатах

Для МОБУ СОШ с. Махмутово, МОБУ СОШ с. Сосновка, МОБУ СОШ с. Звяково, МОБУ СОШ с. Тирлянский филиал с. Верхнебельский, МОБУ СОШ с. Бриштамак филиал с. Бриш, МОБУ СОШ с. Азналкино, МОБУ СОШ с. Мулдакаево, МОБУ СОШ с. Уткалево филиал с. Рысыкаево, МОБУ СОШ с. Отнурок, МОБУ СОШ с. Исмакаево, МОБУ СОШ с. Улугелга.

12.04.21 - 26.04.21

Понедельник	Вых.	Карта	Вторник	Вых.	Карта	Среда	Вых.	Карта	Четверг	Вых.	Карта	Пятница	Вых.	Карта
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Сыр полутвердый для детского	1000	102	Запеканка из творога	200/20	227	Сыр полутвердый для детского	1000	102	Огурец свежий порционный	20		Помидор порционный	20	0
(дошкольного и школьного) пита			Кофейный напиток на молоке	200	286	(дошкольного и школьного) пита			Котлеты или биточки рыбные	80	82	Плов из отварной говядины	180	114
Котлеты рубленые из птицы	80	136	Хлеб пшеничный	30		Каша молочная "Дружба"	180/5	200	Картофельное пюре	150	141	Чай с молоком и сахаром	200	283
Макаронные изделия отварные	150/5	215	Ролоко	100		Печенье	40		Чай с лимоном и сахаром	200	284	Хлеб пшеничный	30	
Чай с сахаром	200	282				Какао с молоком	200	288	Хлеб пшеничный	30		Сок в индивидуальной упаковке	1	
Сок в индивидуальной упаковке	1					Хлеб пшеничный	30		Мандарины	100				
Хлеб пшеничный	30					Сок в индивидуальной упаковке	1							

"Утверждаю"

Оновное организованное 20 дневное меню для категории: Школа 7-11

МЕНЮ 1-4 кл

2 недели

Заведующая

Понедельник	Вых.	Карта	Вторник	Вых.	Карта	Среда	Вых.	Карта	Четверг	Вых.	Карта	Пятница	Вых.	Карта
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Сыр полутвердый для детского	1000	102	Печенье	40		Помидор порционный	20	0	Сыр полутвердый для детского	1000	102	Каша пшениная молочная жидкая	150/4	198
(дошкольного и школьного) пита			Каша рисовая молочная вязкая	150/4	183	Котлеты рубленые из птицы	80	136	(дошкольного и школьного) пита			Печенье	40	
Биточки из говядины паровые	80	107	Кофейный напиток на молоке	200	286	Картофельное пюре	150	141	Тефтели из говядины с рисом	80/30	105	Чай с лимоном и сахаром	200	284
Макаронные изделия отварные	150/5	215	Хлеб пшеничный	30		Чай с молоком и сахаром	200	283	Макаронные изделия отварные	150/5	215	Хлеб пшеничный	30	
Чай с сахаром	200	282	Банан	200		Хлеб пшеничный	30		Какао с молоком	200	288	Сок в индивидуальной упаковке	1	
Хлеб пшеничный	30					Сок в индивидуальной упаковке	1		Хлеб пшеничный	30				
Сок в индивидуальной упаковке	1								Мандарины	100				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			23,00	23,00	75,00	598,00		1,00				136,0			3,00	
	ЗАВТРАК		107,31	79,68	318,72	2418,61	0,96	44,542				###,##			11,62	
100102/	Сыр полутвердый для детского	10	2,63	2,66		34,46		0,070				100,00			0,07	
	(дошкольного и школьного) питания															
136/1	Котлеты рубленые из птицы	80	12,60	15,32	13,19	240,91	0,07	1,062				18,29			2,12	
215/1	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	4,32	37,44	212,03	0,09					11,27			0,86	
282/1	Чай с сахаром	200			10,00	39,99						0,33			0,03	
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020				0,07			0,01	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03					6,00			0,33	
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			50,00	24,00	93,00	781,00		13,00				556,0			4,00	
227/1	Запеканка из творога	200/20	44,37	19,71	52,39	560,85	0,12	1,247				412,25			1,32	
286/1	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,96	105,77	0,05	1,300				122,21			0,28	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03					6,00			0,33	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,000				16,00			2,20	
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			17,00	20,00	88,00	601,00		3,00				354,0			2,00	
100102/	Сыр полутвердый для детского	10	2,63	2,66		34,46		0,070				100,00			0,07	
	(дошкольного и школьного) питания															
200/1	Каша молочная "Дружба"	180/5	5,76	7,01	31,30	211,35	0,13	1,196				117,62			0,74	
	Печенье	40	2,56	6,72	27,40	180,32	0,04					9,20			0,32	
288/1	Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58	0,04	1,300				120,74			0,13	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03					6,00			0,33	
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020				0,07			0,01	
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,00	17,00	73,00	525,00		41,00				118,0			3,00	
/1	Огурец свежий порционный	20	0,18	0,03	0,48	2,83	0,01	1,750				4,25			0,13	

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
82/1	Котлеты или биточки рыбные	80	11,27	8,25	14,37	176,96	0,10	0,548			52,18			0,80		
141/1	Картофельное пюре	150	3,28	4,88	22,06	145,20	0,16	25,959			41,63			1,18		
284/1	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	42,30					0,33			0,03		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
	Мандарины	100														
	ОБЕД		1,85	3,88	11,15	86,94	0,09	12,300			13,60			0,67		
66/1	Суп из овощей	0	1,85	3,88	11,15	86,94	0,09	12,300			13,60			0,67		
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,00	18,00	66,00	500,00		6,00			86,0			3,00		
	ЗАВТРАК		113,32	126,64	487,05	3551,80	1,26	45,896			963,94			15,92		
0/1	Помидор порционный	20	0,17	1,03	0,57	12,20	0,01	3,750			2,10			0,14		
114/1	Плов из отварной говядины	180	14,79	15,04	38,16	346,93	0,09	1,600			17,94			2,28		
283/1	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,60	12,35	69,59	0,02	0,650			60,33			0,08		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020			0,07			0,01		
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			23,00	25,00	70,00	600,00					150,0			3,00		
100102/	Сыр полутвердый для детского	10	2,63	2,66		34,46		0,070			100,00			0,07		
	(дошкольного и школьного) питания															
107/1	Биточки из говядины паровые	80	12,61	17,86	7,83	242,29	0,07	0,247			31,87			1,77		
215/1	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	4,32	37,44	212,03	0,09				11,27			0,86		
282/1	Чай с сахаром	200			10,00	39,99					0,33			0,03		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020			0,07			0,01		
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			16,00	16,00	128,00	728,00		2,00			230,0			1,00		
	Печенье	40	2,56	6,72	27,40	180,32	0,04				9,20			0,32		

Страница 2

№ рец.	Группа пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
183/1	Каша рисовая молочная вязкая	150/4	4,49	5,46	31,74	193,98	0,06	0,962			92,46			0,42		
286/1	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,96	105,77	0,05	1,300			122,21			0,28		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
	Банан	200	3,00	0,20	38,40	178,00										
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20,00	23,00	63,00	539,00		31,00			128,0			4,00		
0/1	Помидор порционный	20	0,17	1,03	0,57	12,20	0,01	3,750			2,10			0,14		
136/1	Котлеты рубленые из птицы	80	12,60	15,32	13,19	240,91	0,07	1,062			18,29			2,12		
141/1	Картофельное пюре	150	3,28	4,88	22,06	145,20	0,16	25,959			41,63			1,18		
283/1	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,60	12,35	69,59	0,02	0,650			60,33			0,08		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020			0,07			0,01		
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			25,00	32,00	80,00	705,00		5,00			254,0			3,00		
100102/	Сыр полутвердый для детского	10	2,63	2,66		34,46		0,070			100,00			0,07		
	(дошкольного и школьного) питания															
105/1	Тефтели из говядины с рисом	80/30	11,17	20,84	12,78	283,11	0,06	3,458			15,74			1,81		
215/1	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	4,32	37,44	212,03	0,09				11,27			0,86		
288/1	Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58	0,04	1,300			120,74			0,13		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
	Мандарины	100														
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			11,00	13,00	80,00	481,00		1,00			116,0			2,00		
198/1	Каша пшениная молочная жидкая	150/4	5,68	6,18	27,36	187,78	0,16	0,988			100,32			0,91		
	Печенье	40	2,56	6,72	27,40	180,32	0,04				9,20			0,32		
284/1	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	42,30					0,33			0,03		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		

№ рец.	Пручем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020			0,07			0,01		
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			222,00	210,00	817,00	6057,00	2,00	103,00			2128,0			28,00		
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			22,00	21,00	82,00	606,00		10,00			213,0			3,00		
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			14,70	31,20	53,90											

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания - издат. ООО "Партнер" г.Уфа 2015г.
- 2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях Под ред. С.В.С.В. Маслова, 2015

Согласовано:

Директор

ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ для обучающихся с ОВЗ и детей инвалидов

(сезон весна-лето)

пищевые блоки на полуфабрикатах

Для МОБУ СОШ с. Махмутово, МОБУ СОШ с. Сосновка, МОБУ СОШ с. Звяково, МОБУ СОШ с. Тирлянский филиал с. Верхнебельский, МОБУ СОШ с. Бриштамак филиал с. Бриш, МОБУ СОШ с. Азналкино, МОБУ СОШ с. Мулдакаево, МОБУ СОШ с. Уткалево филиал с. Рысыкаево, МОБУ СОШ с. Отнурок, МОБУ СОШ с. Исмакаево, МОБУ СОШ с. Улугелга.

Понедельник	Вых.	Карта	Вторник	Вых.	Карта	Среда	Вых.	Карта	Четверт	Вых.	Карта	Пятница	Вых.	Карта
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) пита	1000102		Запеканка из творога	200/20	227	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) пита	1000102		Оррррр свежий порционный	20		Помидор порционный	20	0
Котлеты рубленые из птицы	80	136	Кофейный напиток на молоке	200	286	Каша молочная "Дружба"	180/5	200	Котлеты или биточки рыбные	80	82	Плов из отварной говядины	150	114
Макаронные изделия отварные	150/5	215	Рыболо	100		Печенье	40		Картофельное пюре	150	141	Чай с молоком и сахаром	200	283
Чай с сахаром	200	282				Какао с молоком	200	288	Чай с лимоном и сахаром	200	284	Хлеб пшеничный	30	
Хлеб пшеничный	30					Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	30				
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Икра из уваренных кабачков	6000502		Икра морковная	60	46	Помидор порционный	60	0	Икра свекольная	60	47	Оррррр свежий порционный	60	
Рассольник домашний	200/8	56	Куллама (месо с салмой)	200	74	Борщ с капустой и картофелем	200/5	55	Сул из овощей	200	66	Сул - лапша домашняя	200	65
Плов из отварной говядины	180	114	Котлеты или биточки рыбные	80	82	Жаркое по-домашнему	100/60	95	Филе кур. припущенное с овощами	30/30	12,1	Гуляш из отварной говядины	30/30	94
Кисель из концентрата	200	300	Каша пшениная рассыпчатая	150/5	178	Напиток из плодов шиповника	200	297				Картофель отварной с маслом	150	139
Хлеб пшеничный	20		Компот из сухофруктов	200	292	Хлеб пшеничный	20		Капуста тушеная	150	143	Напиток апельсиновый или лимонный	200	294
Хлеб ржано-пшеничный	30		Хлеб пшеничный	20		Хлеб ржано-пшеничный	30		Напиток из плодов шиповника	200	297	Хлеб пшеничный	20	
			Хлеб ржано-пшеничный	30					Хлеб ржано-пшеничный	30		Хлеб ржано-пшеничный	30	

Понедельник	Вых.	Карта	Вторник	Вых.	Карта	Среда	Вых.	Карта	Четверт	Вых.	Карта	Пятница	Вых.	Карта
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) пита	1000102		Печенье	40		Помидор порционный	20	0	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) пита	1000102		Каша пшениная молочная жидкая	150/4	198
Биточки из говядины паровые	80	107	Кофейный напиток на молоке	200	286	Котлеты рубленые из птицы	80	136	Сул из овощей	80/30	105	Печенье	40	
Макаронные изделия отварные	150/5	215	Хлеб пшеничный	30		Картофельное пюре	150	141	Тедфтели из говядины с рисом	150/5	215	Чай с лимоном и сахаром	200	284
Чай с сахаром	200	282	Банан	200		Чай с молоком и сахаром	200	283	Макаронные изделия отварные	200	288	Хлеб пшеничный	30	
Хлеб пшеничный	30					Хлеб пшеничный	30		Какао с молоком	200				
						Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	30				
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Помидор порционный	60	0	Икра из уваренных кабачков	6000502		Икра свекольная	60	47	Помидоры свежие	6000520		Оррррр свежий порционный	60	
Сул картофельный с бобовыми	200/15	62	Свекольник	200/8	67	Сул - лапша домашняя	200	65	Рассольник ленинградский	20010201		Щи из свеж. капусты с картофелем	200/5	52
Бефстроганов из отварного мяса	30/30	91	Плов из курицы	180	134	Гуляш из отварной говядины	30/30	94	Бефстроганов из отварного мяса	30/30	91	Котлеты или биточки рыбные	80	82
Каша гречневая	150	176	Компот из сухофруктов	200	292	Рагу из овощей	150	153	Капуста тушеная	150	143	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	179
Кисель из концентрата	200	300	Хлеб пшеничный	20		Напиток из плодов шиповника	200	297	Компот из сухофруктов	200	292	Напиток апельсиновый или лимонный	200	294
Хлеб пшеничный	20					Хлеб пшеничный	20		Хлеб пшеничный	20		Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	30		Хлеб ржано-пшеничный	30		Хлеб ржано-пшеничный	30		Хлеб ржано-пшеничный	30		Хлеб ржано-пшеничный	30	

№ реç.	Полученные продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			44,00	48,00	155,00	1223,00		22,00				212,0			8,00	
	ЗАВТРАК		23,38	22,54	75,39	597,71	0,19	1,132				135,89			3,41	
100102/	Сыр полутвердый для детского	10	2,63	2,66		34,46		0,070				100,00			0,07	
	(дошкольного и школьного) питания															
136/1	Котлеты рубленые из птицы	80	12,60	15,32	13,19	240,91	0,07	1,062				18,29			2,12	
215/1	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	4,32	37,44	212,03	0,09					11,27			0,86	
282/1	Чай с сахаром	200			10,00	39,99						0,33			0,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03					6,00			0,33	
	ОБЕД		20,47	25,28	79,80	624,79	0,24	20,888				76,52			4,96	
100502/	Икра из уваренных кабачков	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	4,200				24,60			0,42	
56/1	Рассольник домашний	200/8	1,95	5,88	12,20	105,95	0,07	13,832				20,44			0,75	
114/1	Плов из отварной говядины	180	13,92	13,47	29,57	294,94	0,08	1,200				14,88			2,12	
300/1	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,60	47,48	0,01	1,656				3,90			0,37	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4,00			0,22	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05					8,70			1,08	
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			86,00	57,00	221,00	1857,00	1,00	23,00				735,0			12,00	
	ЗАВТРАК		49,90	23,54	91,17	772,61	0,23	12,542				554,59			4,10	
227/1	Запеканка из творога	200/20	44,05	19,65	50,65	552,12	0,12	1,242				410,38			1,29	
286/1	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,96	105,77	0,05	1,300				122,21			0,28	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03					6,00			0,33	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,000				16,00			2,20	
	ОБЕД		36,35	33,25	129,34	1084,12	0,60	10,650				180,74			8,13	
46/1	Икра морковная	60	0,98	5,07	5,53	71,63	0,04	5,117				17,06			0,54	
74/1	Куллама (мясо с саломой)	200	12,76	14,62	28,33	295,68	0,11	3,360				34,08			2,09	
82/1	Котлеты или биточки рыбные	80	11,18	8,14	13,71	172,98	0,10	0,548				51,96			0,78	

№ реç.	Пpием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
178/1	Каша пшенинная рассыпчатая	150/5	6,93	4,66	39,95	229,47	0,25				17,09			1,63		
292/1	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	209,04	0,03	1,625			47,85			1,79		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70			1,08		
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			34,00	44,00	165,00	1187,00	1,00	240,00			427,0			7,00		
	ЗАВТРАК		16,62	19,98	88,14	598,91	0,24	2,566			353,51			1,59		
100102/	Сыр полутвердый для детского	10	2,63	2,66		34,46		0,070			100,00			0,07		
	(дошкольного и школьного) питания															
200/1	Каша молочная "Дружба"	180/5	5,76	6,86	31,10	209,23	0,13	1,196			117,57			0,74		
	Печенье	40	2,56	6,72	27,40	180,32	0,04				9,20			0,32		
288/1	Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58	0,04	1,300			120,74			0,13		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
	ОБЕД		17,75	23,63	77,13	588,32	0,28	237,156			73,63			5,44		
0/1	Помидор порционный	60	0,50	5,09	1,71	54,59	0,03	11,250			6,30			0,41		
55/1	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,55	4,92	9,89	86,50	0,03	8,386			25,76			0,80		
95/1	Жаркое по-домашнему	100/60	11,67	12,82	14,10	218,19	0,14	17,520			16,27			2,27		
297/1	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	200,000			12,60			0,66		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70			1,08		
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			34,00	34,00	143,00	1014,00		248,00			178,0			7,00		
	ЗАВТРАК		16,98	13,30	61,22	433,63	0,30	28,257			104,17			2,45		
/1	Огурец свежий порционный	20	0,18	0,03	0,48	2,83	0,01	1,750			4,25			0,13		
82/1	Котлеты или биточки рыбные	80	11,18	8,14	13,71	172,98	0,10	0,548			51,96			0,78		
141/1	Картофельное пюре	150	3,28	4,88	22,06	145,20	0,16	25,959			41,63			1,18		
284/1	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	42,30					0,33			0,03		

Страница 2

№ ре- ц.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2 Хлеб пшеничный	3 30	4 2,28	5 0,24	6 14,76	7 70,32	8 0,03	9	10	11	12 6,00	13	14	15 0,33		
	Мандарины	100														
	ОБЕД		17,06	20,20	82,20	579,93	0,19	219,718			74,00			4,80		
47/1	Икра свекольная	60	0,99	4,57	6,05	69,19	0,02	6,720			20,83			0,80		
66/1	Суп из овощей	200	1,46	3,10	8,89	69,39	0,06	9,800			10,80			0,53		
12, 1/1	Филе кур. припущенное с овощами	30/30	7,59	8,07	0,95	106,78	0,03	1,408			11,90			1,32		
143/1	Капуста тушеная	150	2,99	3,66	14,88	105,53		1,790			5,17			0,19		
297/1	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	200,000			12,60			0,66		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70			1,08		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			34,00	32,00	136,00	965,00		50,00			144,0			7,00		
	ЗАВТРАК		15,50	14,10	52,58	398,98	0,13	5,420			80,95			2,31		
0/1	Помидор порционный	20	0,17	1,03	0,57	12,20	0,01	3,750			2,10			0,14		
114/1	Плов из отварной говядины	150	11,60	11,23	24,90	246,87	0,07	1,020			12,52			1,76		
283/1	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,60	12,35	69,59	0,02	0,650			60,33			0,08		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
	ОБЕД		18,64	17,67	83,17	566,09	0,33	44,248			63,06			5,00		
/1	Огурец свежий порционный	60	0,53	0,08	1,44	8,59	0,02	5,320			12,92			0,38		
65/1	Суп - лапша домашняя	200	2,35	3,56	12,30	90,67	0,02	1,200			10,61			0,42		
94/1	Гуляш из отварной говядины	30/30	9,20	10,69	1,54	139,02	0,03	0,728			6,61			1,40		
139/1	Картофель отварной с маслом	150	3,12	2,80	25,31	138,87	0,19	31,000			16,22			1,41		
294/1	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,09	0,02	20,77	83,62		6,000			4,00			0,09		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70			1,08		
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			44,00	44,00	151,00	1168,00	1,00	23,00			214,0			11,00		

№ ре- ц.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК		23,47	25,09	70,52	601,43	0,19	0,317			149,67			3,08		
100102/	Сыр полутвердый для детского	10	2,63	2,66		34,46		0,070			100,00			0,07		
	(дошкольного и школьного) питания															
107/1	Биточки из говядины паровые	80	12,69	17,87	8,32	244,63	0,07	0,247			32,07			1,79		
215/1	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	4,32	37,44	212,03	0,09				11,27			0,86		
282/1	Чай с сахаром	200			10,00	39,99					0,33			0,03		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
	ОБЕД		20,44	18,41	80,22	566,92	0,55	22,439			64,29			7,87		
0/1	Помидор порционный	60	0,50	5,09	1,71	54,59	0,03	11,250			6,30			0,41		
62/1	Суп картофельный с бобовыми	200/15	4,75	3,35	15,62	111,56	0,20	9,300			24,38			1,62		
91/1	Бефстроганов из отварного мяса	30/30	5,40	5,05	0,88	69,27	0,02	0,233			6,12			0,81		
176/1	Каша гречневая	150	6,33	4,33	28,60	178,70	0,22				10,89			3,36		
300/1	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,60	47,48	0,01	1,656			3,90			0,37		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70			1,08		
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			29,00	37,00	195,00	1362,00		23,00			383,0			7,00		
	ЗАВТРАК		15,50	15,87	128,26	728,39	0,18	2,262			229,87			1,35		
	Печенье	40	2,56	6,72	27,40	180,32	0,04				9,20			0,32		
183/1	Каша рисовая молочная вязкая	150/4	4,49	5,46	31,74	193,98	0,06	0,962			92,46			0,42		
286/1	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,96	105,77	0,05	1,300			122,21			0,28		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
	Банан	200	3,00	0,20	38,40	178,00										
	ОБЕД		13,60	21,53	66,63	633,16	0,21	20,250			153,27			5,96		
100502/	Икра из уваренных кабачков	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	4,200			24,60			0,42		
67/1	Свекольник	200/8	1,96	5,82	13,29	109,64	0,05	13,792			34,97			1,22		

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г,мг)					Минеральные вещества (г,мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
134/1	Плов из курицы	180	6,00	9,61	6,90	138,06	0,05	0,633			33,15			1,23		
292/1	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	209,04	0,03	1,625			47,85			1,79		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70			1,08		
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			39,00	51,00	151,00	1219,00	1,00	255,00			213,0			9,00		
	ЗАВТРАК		19,78	23,07	62,93	538,22	0,29	31,421			128,35			3,85		
0/1	Помидор порционный	20	0,17	1,03	0,57	12,20	0,01	3,750			2,10			0,14		
136/1	Котлеты рубленые из птицы	80	12,60	15,32	13,19	240,91	0,07	1,062			18,29			2,12		
141/1	Картофельное пюре	150	3,28	4,88	22,06	145,20	0,16	25,959			41,63			1,18		
283/1	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,60	12,35	69,59	0,02	0,650			60,33			0,08		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
	ОБЕД		19,21	28,12	87,63	680,43	0,24	223,343			85,13			5,53		
47/1	Икра свекольная	60	0,99	4,57	6,05	69,19	0,02	6,720			20,83			0,80		
65/1	Суп - лапша домашняя	200	2,35	3,56	12,30	90,67	0,02	1,200			10,61			0,42		
94/1	Гуляш из отварной говядины	30/30	9,20	10,69	1,54	139,02	0,03	0,728			6,61			1,40		
153/1	Рагу из овощей	150	2,64	8,50	16,31	152,51	0,09	14,695			21,78			0,95		
297/1	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	200,000			12,60			0,66		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70			1,08		
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			41,00	43,00	153,00	1289,00		37,00			348,0			9,00		
	ЗАВТРАК		25,34	31,56	79,86	704,50	0,22	4,828			253,75			3,20		
100102/	Сыр полутвердый для детского	10	2,63	2,66		34,46		0,070			100,00			0,07		
	(дошкольного и школьного) питания															
105/1	Тефтели из говядины с рисом	80/30	11,17	20,84	12,78	283,11	0,06	3,458			15,74			1,81		
215/1	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	4,32	37,44	212,03	0,09				11,27			0,86		

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
288/1	Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58	0,04	1,300			120,74			0,13		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
	Мандарины	100														
	ОБЕД		15,38	11,90	73,40	584,27	0,23	32,048			94,66			5,41		
100520/	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,000			8,40			0,54		
110201/	Рассольник ленинградский	200	1,83	2,31	13,54	82,27	0,07	13,400			14,42			0,78		
91/1	Бефстроганов из отварного мяса	30/30	5,40	5,05	0,88	69,27	0,02	0,233			6,12			0,81		
143/1	Капуста тушеная	150	2,99	3,66	14,88	105,53		1,790			5,17			0,19		
292/1	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	209,04	0,03	1,625			47,85			1,79		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70			1,08		
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			31,00	31,00	184,00	1135,00		19,00			217,0			5,00		
	ЗАВТРАК		10,58	13,07	79,63	479,66	0,23	0,988			115,83			1,59		
198/1	Каша пшениная молочная жидкая	150/4	5,68	6,10	27,26	186,72	0,16	0,988			100,30			0,91		
	Печенье	40	2,56	6,72	27,40	180,32	0,04				9,20			0,32		
284/1	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	42,30					0,33			0,03		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
	ОБЕД		20,37	17,78	104,21	654,96	0,26	17,900			100,81			3,45		
/1	Огурец свежий порционный	60	0,53	0,08	1,44	8,59	0,02	5,320			12,92			0,38		
52/1	Щи из свеж. капусты с картофелем	200/5	1,48	5,73	7,21	82,85	0,03	6,032			14,08			0,36		
82/1	Котлеты или биточки рыбные	80	11,18	8,14	13,71	172,98	0,10	0,548			51,96			0,78		
179/1	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,74	3,29	39,27	201,60	0,04				5,15			0,54		
294/1	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,09	0,02	20,77	83,62		6,000			4,00			0,09		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70			1,08		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			416,00	420,00	1653,00	12417,00	5,00	938,00			3073,0			83,00		
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			42,00	42,00	165,00	1242,00	1,00	94,00			307,0			8,00		
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			13,40	30,40	53,30											

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания - издат. ООО "Партнер" г.Уфа 2015г.
- 2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях Под ред. С.В.С.В. Маслова, 2015

Согласовано:

Директор

ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

(сезон весна-лето)

пищевые блоки на полуфабрикатах

Для МОБУ СОШ с. Махмудово, МОБУ СОШ с. Сосновка, МОБУ СОШ с. Звяково, МОБУ СОШ с. Тирлянский филиал с. Верхнебельский, МОБУ СОШ с. Бриштамак филиал с. Бриш, МОБУ СОШ с. Азналкино, МОБУ СОШ с. Мулдакаево, МОБУ СОШ с. Уткалево филиал с. Рысыкаево, МОБУ СОШ с. Отнурок, МОБУ СОШ с. Исмакаево, МОБУ СОШ с. Улуелга.

Понедельник	Вых.	Карта	Вторник	Вых.	Карта	Среда	Вых.	Карта	Четверг	Вых.	Карта	Пятница	Вых.	Карта
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Сыр полутвердый для детского	1000	102	Запеканка из творога	200/20	227	Сыр полутвердый для детского	1000	102	Омлет свежий порционный	20		Помидор порционный	20	0
(дошкольного и школьного) пита			Кофейный напиток на молоке	200	286	(дошкольного и школьного) пита			Котлеты или Биточки рыбные	80	82	Плов из отварной говядины	180	114
Котлеты рубленые из птицы	80	136	Хлеб пшеничный	30		Каша молочная "Дружба"	180/5	200	Картофельное пюре	150	141	Чай с молоком и сахаром	200	283
Макаронные изделия отварные	150/5	215	Яблоко	100		Печенье	40		Чай с лимоном и сахаром	200	284	Хлеб пшеничный	30	
Чай с сахаром	200	282				Какао с молоком	200	288	Хлеб пшеничный	30		Сок в индивидуальной упаковке	1	
Сок в индивидуальной упаковке	1					Сок в индивидуальной упаковке	1		Мандарины	100				
Хлеб пшеничный	30													

Понедельник	Вых.	Карта	Вторник	Вых.	Карта	Среда	Вых.	Карта	Четверг	Вых.	Карта	Пятница	Вых.	Карта
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Сыр полутвердый для детского	1000	102	Печенье	40		Помидор порционный	20	0	Сыр полутвердый для детского	1000	102	Каша пшеница молочная жидкая	150/4	198
(дошкольного и школьного) пита			Каша рисовая молочная вязкая	150/4	183	Котлеты рубленые из птицы	80	136	(дошкольного и школьного) пита			Печенье	40	
Биточки из говядины паровые	80	107	Кофейный напиток на молоке	200	286	Картофельное пюре	150	141	Тефтели из говядины с рисом	80/30	105	Чай с лимоном и сахаром	200	284
Макаронные изделия отварные	150/5	215	Хлеб пшеничный	30		Чай с молоком и сахаром	200	283	Макаронные изделия отварные	150/5	215	Хлеб пшеничный	30	
Чай с сахаром	200	282	Банан	200		Хлеб пшеничный	30		Какао с молоком	200	288	Сок в индивидуальной упаковке	1	
Хлеб пшеничный	30					Сок в индивидуальной упаковке	1		Хлеб пшеничный	30				
Сок в индивидуальной упаковке	1								Мандарины	100				

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ МЕНЮ ММС, 2017-2018

к СанПиН 2.4.1.2409																
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			23,00	23,00	73,00	586,00		1,00			136,0			3,00		
	ЗАВТРАК		216,63	205,17	758,66	5755,76	2,18	90,298			###,##			26,92		
100102/	Сыр полутвердый для детского	10	2,63	2,66		34,46		0,070			100,00			0,07		
	(дошкольного и школьного) питания															
136/1	Котлеты рубленые из птицы	80	12,60	15,32	13,19	240,91	0,07	1,062			18,29			2,12		
215/1	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	4,32	37,44	212,03	0,09				11,27			0,86		
282/1	Чай с сахаром	200			7,01	28,02					0,25			0,02		
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020			0,07			0,01		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			50,00	23,00	88,00	758,00		13,00			546,0			4,00		
227/1	Запеканка из творога	200/20	43,95	19,54	47,32	537,39	0,12	1,217			402,28			1,28		
286/1	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,96	105,77	0,05	1,300			122,21			0,28		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,000			16,00			2,20		
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			14,00	20,00	73,00	529,00		3,00			348,0			1,00		
100102/	Сыр полутвердый для детского	10	2,63	2,66		34,46		0,070			100,00			0,07		
	(дошкольного и школьного) питания															
200/1	Каша молочная "Дружба"	180/5	5,76	7,15	31,50	213,47	0,13	1,196			117,67			0,74		
	Печенье	40	2,56	6,72	27,40	180,32	0,04				9,20			0,32		
288/1	Какао с молоком	200	3,39	3,50	13,88	100,59	0,04	1,300			120,71			0,13		
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020			0,07			0,01		
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			17,00	13,00	60,00	428,00		28,00			104,0			2,00		
/1	Огурец свежий порционный	20	0,18	0,03	0,48	2,83	0,01	1,750			4,25			0,13		
82/1	Котлеты или биточки рыбные	80	11,10	8,13	13,22	170,64	0,10	0,548			51,76			0,76		

№ ре- ц.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
141/1	Картофельное пюре	150	3,29	4,89	22,18	145,74	0,16	26,099			41,70			1,19		
284/1	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	9,21	38,32					0,31			0,03		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
	Мандарины	100														
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,00	17,00	52,00	432,00		6,00			82,0			3,00		
0/1	Помидор порционный	20	0,17	1,03	0,57	12,20	0,01	3,750			2,10			0,14		
114/1	Плов из отварной говядины	180	13,73	14,16	27,44	291,95	0,08	1,300			15,19			2,10		
283/1	Чай с молоком и сахаром	200	1,42	1,57	9,31	57,03	0,02	0,637			59,05			0,07		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020			0,07			0,01		
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			23,00	25,00	67,00	588,00					149,0			3,00		
100102/	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания	10	2,63	2,66		34,46		0,070			100,00			0,07		
107/1	Биточки из говядины паровые	80	12,61	17,86	7,83	242,29	0,07	0,247			31,87			1,77		
215/1	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	4,32	37,44	212,03	0,09				11,27			0,86		
282/1	Чай с сахаром	200			7,01	28,02					0,25			0,02		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020			0,07			0,01		
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			16,00	16,00	128,00	731,00		2,00			230,0			1,00		
	Печенье	40	2,56	6,72	27,40	180,32	0,04				9,20			0,32		
183/1	Каша рисовая молочная вязкая	150/4	4,49	5,60	31,95	196,23	0,06	0,965			92,76			0,42		
286/1	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,96	105,77	0,05	1,300			122,21			0,28		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
	Банан	200	3,00	0,20	38,40	178,00										

№ реç.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20,00	23,00	60,00	527,00		32,00			127,0			4,00		
0/1	Помидор порционный	20	0,17	1,03	0,57	12,20	0,01	3,750			2,10			0,14		
136/1	Котлеты рубленные из птицы	80	12,60	15,32	13,19	240,91	0,07	1,062			18,29			2,12		
141/1	Картофельное пюре	150	3,29	4,89	22,18	145,74	0,16	26,099			41,70			1,19		
283/1	Чай с молоком и сахаром	200	1,42	1,57	9,31	57,03	0,02	0,637			59,05			0,07		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020			0,07			0,01		
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			25,00	31,00	79,00	698,00		5,00			254,0			3,00		
100102/	Сыр полутвердый для детского	10	2,63	2,66		34,46		0,070			100,00			0,07		
	(дошкольного и школьного) питания															
105/1	Тестели из говядины с рисом	80/30	11,14	20,72	12,58	280,96	0,06	3,391			15,56			1,80		
215/1	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	4,32	37,44	212,03	0,09				11,27			0,86		
288/1	Какао с молоком	200	3,39	3,50	13,88	100,59	0,04	1,300			120,71			0,13		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
	Мандарины	100														
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			11,00	13,00	79,00	479,00		1,00			116,0			2,00		
198/1	Каша пшениная молочная жидкая	150/4	5,68	6,32	27,56	189,91	0,16	0,988			100,38			0,91		
	Печенье	40	2,56	6,72	27,40	180,32	0,04				9,20			0,32		
284/1	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	9,21	38,32					0,31			0,03		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020			0,07			0,01		
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			217,00	205,00	759,00	5756,00	2,00	90,00			2093,0			27,00		

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			22,00	21,00	76,00	576,00		9,00			209,0			3,00		
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			15,10	32,10	52,70											

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания - издат. ООО "Партнер" г. Уфа 2015г.
- 2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях Под ред. С.В.С. В. Маслова, 2015

Экземпляр повара

(не для сайта и уголка потребителя)

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей категорий:

ОВЗ, ДН, 1-4 кл., ММС 5-11 кл., МО 5-11 кл.,

родительская плата 5-11 кл.

Сезон: весна-лето

(пищевлки на П/Ф)

Для МОВ СОШ с. Махмутово, МОВ СОШ с. Сосновка, МОВ СОШ с. Звяково, МОВ СОШ с. Тирлянский филиал с. Верхнебельский, МОВ СОШ с. Бриш, МОВ СОШ с. Азнакино, МОВ СОШ с. Мылдакаево, МОВ СОШ с. Уткаево филиал с. Рысыкаево, МОВ СОШ с. Отнурок, МОВ СОШ с. Исмакаево, МОВ СОШ с. Улуелта.

Неделя 1, понедельник

Наименование блюда					
1-11 кл.	ОВЗ, ДИ	57,43 руб.	5-11 кл.	ММС	55 руб.
1-4 кл.	100 руб.	18 руб.	МО	5-11 кл.	60 руб.
ЗАВТРАК:					
10	10	10	10	10	10
80	80	80	80	80	80
Котлеты рубленые из птицы					
Макаронные изделия отварные	150	150	150	150	200
Чай с сахаром	200	200	200	200	200
Хлеб пшеничный	30	30	30	30	40
Сок фркт. в индивидуальной упаковке		200	200		200
ОБЕД:					
60	60				
Икра кабачковая					
200/5					
Рассолник домашний					
180					
Плов из отварной говядины					
200					
Кисель ягодный					
20					
Хлеб пшеничный					
30					
Хлеб ржаной					

Неделя 1, вторник

Наименование блюда					
1-11 кл.	ОВЗ, ДИ	57,43 руб.	5-11 кл.	ММС	55 руб.
1-4 кл.	100 руб.	18 руб.	МО	5-11 кл.	60 руб.
ЗАВТРАК:					
200/20	200/20	200/20	200/20	200/20	220/20
200	200	200	200	200	200
30	30	30	30	30	40
Яблоко	100	100	100	100	100
ОБЕД:					
60	60				
Икра морковная					
200					
Курляма					
60					
Биточки рыбные					
150					
Каша пшенная рассыпчатая					
200					
Хлеб пшеничный					
20					
Хлеб ржаной					

Неделя 1, среда

Наименование блюда					
1-11 кл.	ОВЗ, ДИ	57,43 руб.	5-11 кл.	ММС	55 руб.
1-4 кл.	100 руб.	18 руб.	МО	5-11 кл.	60 руб.
ЗАВТРАК:					
10	10	10	10	10	10
150	150	150	150	15	200
Каша молочная «Аржуба»					
40	40	40	40	40	40
Печенье					
Какао с молоком	200	200	200	200	200
Хлеб пшеничный	30	30	30	30	40
Сок фркт. в индивидуальной упаковке		200	200		200
ОБЕД:					
60					
Помидоры свежие					
200					
Борщ с капустой и картофелем					
160					
Жаркое по-домашнему					
200					
Напиток из плодов шиповника					
20					
Хлеб пшеничный					
30					
Хлеб ржаной					

Наименование блюд					
1-11 кл.	ОВЗ, ДН	1-4 кл.	5-11 кл.	ММС	5-11 кл.
100 руб.	57,43 руб.	55 руб.	18 руб.	МО	5-11 кл.
ЗАВТРАК:					
10	10	10	10		10
Биточки из говядины	80	80	80		100
Макаронные изделия отварные	150	150	150	200	200
Чай с сахаром	200	200	200	30	40
Хлеб пшеничный	30	30	30		200
Сок фр. в индивидуальной упаковке		200	200		200
ОБЕД:					
Помидор свежий	60				
Суп картофельный с бобовыми	200/15				
Бефстроганов из отварного мяса	30/30				
Каша гречневая	150				
Кисель ягодный витамин. С 15 мл	200				
Хлеб пшеничный	20				
Хлеб ржаной	30				

Неделя 2, понедельник

Наименование блюд					
1-11 кл.	ОВЗ, ДН	1-4 кл.	5-11 кл.	ММС	5-11 кл.
100 руб.	57,43 руб.	55 руб.	18 руб.	МО	5-11 кл.
ЗАВТРАК:					
30	30	30	30		30
Плов из отварной говядины	150	180	180		230
Каша рисовая рассыпчатая				150	
Чай с молоком и сахаром	200	200	200	30	40
Хлеб пшеничный	30	30	30		200
Сок фр. в индивидуальной упаковке		200	200		200
ОБЕД:					
Огулец свежий	60				
Суп-лапша домашняя	200				
Гуляш из отварной говядины	30/30				
Картофель отварной с маслом	150				
Напиток апельсиновый	200				
Хлеб пшеничный	20				
Хлеб ржаной	30				

Неделя 1, пятница

Наименование блюд					
1-11 кл.	ОВЗ, ДН	1-4 кл.	5-11 кл.	ММС	5-11 кл.
100 руб.	57,43 руб.	55 руб.	18 руб.	МО	5-11 кл.
ЗАВТРАК:					
20	20	20	20		20
Котлеты рыбные	80	80	80		80
Картофельное пюре	150	150	150	200	200
Чай с лимоном и сахаром	200	200	200	30	40
Хлеб пшеничный	30	30	30		100
Мандарины	100	100	100		
ОБЕД:					
Икра свекольная	60				
Суп из овощей	200				
Филе из кур припущ. с овощами	160				
Капуста тушеная	150				
Кисель	200				
Хлеб пшеничный	20				
Хлеб ржаной	30				

Неделя 1, четверг

Неделя 2, пятница

Наименование блюд	1-11 кл. ОБЗ, ДИ	1-4 кл.	5-11 кл. ММС	5-11 кл. МО	5-11 кл. под. плата
ЗАВТРАК:					
Каша пшенная молочная жидкая	200	200	200	150	250
Ватрушка с творогом	70	70	70		70
Чай с лимоном сахаром	200	200	200	200	200
Хлеб пшеничный	30	30	30	30	40
ОБЕД:					
Орпец свежий	60				
Щи из свежей капусты с картофелем	200				
Биточки рыбные	80				
Каша рисовая рассыпчатая	150				
Напиток апельсиновый	200				
Хлеб пшеничный	20				
Хлеб ржаной	30				