

"Утверждаю"

Индивидуальный предприниматель

Фахрутдинова Айгуль Рамилевна

Фахрутдинова А. Р.

"01" февраля 2023 год.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 1 г.

Агидель Имени Р. К. Хойбаша

Баширова Л. М.



Основное (организованное) двухнедельное меню
для организации питания обучающихся
общеобразовательных учреждений

города Агидель

2022-2023 учебный год

возраст с 7 до 11 лет

Весенний сезон

Примерный план-меню для организации питания детей с 7 - 11 лет

Наименование	Номер рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1 Неделя День недели: Понедельник 1 день																
Завтрак																
Младшие классы																
Котлеты куриные (филе птицы)/Котлеты из говядины	т/к №12	50	10,49	6,02	9,63	135,37	0,07		5,72	2,71		8,77	75,93	35,91	1,04	
Макаронные изделия отварные	227	200	7,55	15,37	48,06	289,33	0,12		36,00	1,11		22,44	63,36	11,32	1,16	
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51	
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75					1,25	
Итого	500/0		22,20	22,12	99,25	614,42	0,36	0,06	41,72	4,57		34,48	143,99	49,74	3,96	
Обед																
Младшие классы																
Салат из б/коч. капусты с морковью / Свекла отварная	4	30	0,62	3,03	3,27	43,26	0,01	11,84		1,37		17,49	12,34	6,67	0,23	
Пти из свежей капусты с картоф. со сметаной	55	200/10	1,91	4,67	8,13	88,25	0,06	24,64	10,00	1,45		48,36	48,38	20,06	0,74	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	б/н	90	20,44	18,51	2,58	259,34	0,11	4,44	42,68	0,98		22,61	179,09	24,59	1,59	
Каша гречневая рассыпчатая	164	120/4	7,23	4,78	32,66	202,31	0,25		16,00	0,50		16,80	172,26	114,46	3,87	
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51	
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	55	4,46	0,77	29,21	141,90	0,19			0,83					1,38	
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	0	30	1,98	0,33	13,89	66,30	0,12			0,51					0,90	
Итого	725/14		36,75	32,12	104,75	857,08	0,74	40,98	68,68	5,64		108,53	416,77	168,29	9,22	
Итого	1 225/14		58,95	54,24	204,00	1471,50	1,10	41,04	110,40	10,21		143,01	560,76	218,03	13,18	
2 Неделя День недели: Вторник 2 день																
Завтрак																
Младшие классы																
Омлет натуральный с маслом	234	150/5	15,86	23,29	2,97	285,17	0,10	0,56	342,73	0,81		120,01	262,26	19,89	2,95	
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51	
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75					1,25	
Печенье НН сормовское	0	100	7,50	9,80	74,40	417,00	0,08		10,00	3,50		29,00	90,00	20,00	2,10	
Итого	500/5		27,52	33,82	118,93	891,89	0,35	0,62	352,73	5,06		152,28	356,96	42,40	6,81	
Обед																
Младшие классы																
Салат из свежкл с раст. маслом /Свежие овощи с 1 марта	25	50	0,88	4,25	5,17	62,41	0,01	5,87		1,91		23,56	25,70	13,02	0,84	
Суп картофельный с бобовыми	45	200	5,01	6,91	16,38	126,07	0,21	9,63		1,96		31,49	75,58	30,66	1,76	
П ренки из пшеничного хлеба с витаминами и железом	58	15	2,28	0,39	14,94	72,58	0,10			0,42					0,70	

...и куриные (филе птицы)	т/к №12	50	10,49	6,02	9,63	135,37	0,07		5,72	2,71		8,77	75,93	35,91	1,04
картофельное пюре с маслом	241	100	2,18	3,75	14,50	100,72	0,11	17,01	19,20	0,12		32,24	65,07	21,78	0,81
Кисель плодово-ягодный	324	200	0,01		18,13	129,47						3,68	5,54		0,08
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	55	4,46	0,77	29,21	141,90	0,19			0,83					1,38
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом для детского питания	0	30	1,98	0,33	13,89	66,30	0,12			0,51					0,90
Итого	700/0	27,29	22,42	121,85	834,82	0,81	32,51	24,92	8,46			99,74	247,82	101,37	7,51
Итого	1 200/5	54,81	56,24	240,78	1726,71	1,16	33,13	377,65	13,52			252,02	604,78	143,77	14,32

1 Неделя День недели: Среда 3 день

Завтрак

Младшие классы															
Биточки рыбные из минтая	161	50	11,56	2,05	4,96	84,79	0,11	0,33	13,72	0,79		31,54	163,97	36,70	0,86
Картофельное пюре	241	200	4,34	6,77	28,98	194,83	0,22	34,02	34,40	0,24		64,24	129,84	43,56	1,62
Кисель плодово-ягодный	324	200	0,01		18,13	129,47						3,68	5,54		0,08
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75					1,25
Итого	500/0	19,96	9,52	78,62	538,09	0,50	34,35	48,12	1,78			99,46	299,35	80,26	3,81

Обед

Младшие классы

Маринад овошной(б/томата)	48	30	0,56	3,05	3,90	45,72	0,02	2,05		1,46		11,09	20,75	12,38	0,28
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	58	200/10	2,00	4,87	12,40	102,19	0,06	17,89	10,00	1,57		50,23	55,61	24,36	1,16
Фрикадельки из кур в томатном соусе (филе)	ТТК №11	50/10	10,96	6,20	5,33	121,10	0,06	0,76	10,99	2,16		17,77	81,11	38,78	0,91
Макаронные изделия отварн.с маслом	216	120/4	4,65	8,36	29,66	168,40	0,07		16,00	0,67		13,36	38,64	6,98	0,71
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	55	4,46	0,77	29,21	141,90	0,19			0,83					1,38
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом для детского питания	0	30	1,98	0,33	13,89	66,30	0,12			0,51					0,90
Итого	685/24	24,72	23,61	109,40	706,33	0,52	20,76	36,99	7,20			95,72	200,81	85,01	5,85
Итого	1 185/24	44,68	33,13	188,02	1244,42	1,02	55,11	85,11	8,98			195,18	500,16	165,27	9,66

1 Неделя День недели: Четверг 4 день

Завтрак

Младшие классы

Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)		60/30	12,42	3,24	8,42	112,86	0,08	1,74	7,22	1,23		29,58	98,09	44,43	1,08
Каша рисовая рассыпчатая	168	120/4	3,06	3,33	32,02	170,30	0,03	0,06	16,00	0,21		8,10	66,75	21,82	0,47
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00		0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом и йодом для детского питания	0	30	2,43	0,42	15,93	77,40	0,10			0,45					0,75
Фрукт	0	100													
Итого	510/34	18,02	7,02	71,38	421,28	0,21	1,80	23,22	1,89			40,95	169,54	68,76	2,81

Обед

Младшие классы

Салат из моркови /Икра морковная	18	40	0,60	2,04	5,17	42,06	0,03	2,30		1,06		12,48	25,34	17,48	0,33
Суп-лапша домашняя	56	200	2,91	4,74	15,34	115,75	0,05	1,17	10,00	2,15		15,36	36,08	9,70	0,51
Биточки рыбные из минтая	161	50	11,56	2,05	4,96	84,79	0,11	0,33	13,72	0,79		31,54	163,97	36,70	0,86
Каша гречневая рассыпчатая	219	120/5	7,00	5,74	31,59	205,71	0,24		21,60	0,50		16,75	167,02	110,66	3,74

сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	55	4,46	0,77	29,21	141,90	0,19			0,83					1,38
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом для детского питания	0	30	1,98	0,33	13,89	66,30	0,12			0,51					0,90
Итого	695/5	28,62	15,70	115,17	717,23	0,74	3,86	45,32	5,84	79,40	397,11	177,05	8,23		
Итого	1 205/39	46,64	22,72	186,55	1138,51	0,95	5,66	68,54	7,73	120,35	566,65	245,81	11,04		

1 Неделя День недели: Пятница 5 день

Завтрак

Младшие классы															
Каша пшеница молочная	208	150/5	5,68	7,03	28,56	200,96	0,16	0,98	35,12	0,14		103,85	140,19	35,70	0,94
Чай с сахаром, лимон	294	200	0,27	0,06	15,28	64,09	0,00	3,30	0,00	0,02		8,60	10,00	5,36	0,91
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60					1,00
Сыр голландский порциями	366	10	2,89	2,93	38,50	427,82	0,00	0,08	23,10	0,04		110,00	66,00	6,05	0,08
Булочка "Домашняя" р/м	312	100	7,85	16,15	62,87	834,57	0,13		5,00	7,65		16,88	70,20	12,19	0,99
Итого	500/5	19,93	26,73	127,95	834,57	0,43	4,36	63,22	8,45	239,33	286,39	59,30	3,92		

Обед

Младшие классы															
Салат из б/коч, капуста с морковью /Свекла отварная	4	40	0,83	4,04	4,35	57,67	0,02	15,78		1,82		23,32	16,44	8,89	0,31
Рассольник домашний со сметаной	56	200	2,14	5,50	12,70	109,84	0,09	21,47	8,00	1,91		35,02	60,91	24,93	0,93
Раци из птицы/ЦБ	214	50/125	16,12	18,29	16,74	296,96	0,19	20,89	29,60	3,10		32,52	187,56	44,31	2,03
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	55	4,46	0,77	29,21	141,90	0,19			0,83					1,38
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом для детского питания	0	30	1,98	0,33	13,89	66,30	0,12			0,51		94,13	269,61	80,64	0,90
Итого	575/125	25,64	28,96	91,90	733,39	0,61	58,20	37,60	8,17			333,46	556,00	139,94	6,06
Итого	1 075/130	45,57	55,69	219,85	1567,96	1,04	62,56	100,82	16,62						9,98

2 Неделя День недели: Понедельник 6 день

Завтрак

Младшие классы															
Макаронны запечённые с сыром	204	210	11,16	18,14	39,52	308,23	0,10	0,13	56,45	2,19		203,02	163,82	19,49	1,06
Котлеты куриные (филе птицы)	ттк №12	50	10,49	6,02	9,63	135,37	0,07		5,72	2,71		8,77	75,93	35,91	1,04
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60		215,06	244,45	57,91	1,00
Итого	500/0	25,00	24,75	85,40	607,52	0,31	0,19	62,17	5,50						3,61

Обед

Младшие классы															
Салат витаминный /Икра морковная	21	30	0,62	1,56	4,11	33,61	0,02	10,68		0,74		17,30	14,26	8,45	0,40
Свекольник со сметаной	65	200/5	2,11	4,18	14,49	104,40	0,07	15,34	5,00	1,58		42,20	63,92	28,52	1,43
Терфелли рыбные (минтай)	81/237	50/20	8,50	5,45	8,54	117,57	0,09	2,05	9,30	2,13		26,30	120,52	28,51	0,75
Рис отварной	224	120	3,07	4,35	32,04	179,55	0,04		21,60	0,23		7,70	67,02	21,78	0,47
Кисель плодово-ягодный	324	200	0,01		18,13	129,47						3,68	5,54		0,08
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	55	4,46	0,77	29,21	141,90	0,19			0,83					1,38

Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	0	30	1,98	0,33	13,89	66,30	0,12			0,51				0,90
Итого	685,25	20,75	16,64	120,41	772,80	0,53	28,07	35,90	6,02			97,18	271,26	5,41
Итого	1 185,75	45,75	41,39	205,81	1380,32	0,84	28,26	98,07	11,52			312,24	515,71	9,02

2 Неделя День недели: Вторник 7 день

Завтрак

Младшие классы

Плов из гов. птицы (трубка)	134	35/135	19,05	14,82	35,88	353,49	0,11	4,09	26,20	6,24		24,35	84,48	43,00	1,57
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом и йодом для детского питания	0	30	2,43	0,42	15,93	77,40	0,10			0,45					0,75
Фрукт	0	100													
Итого	365/135	21,59	15,27	66,82	491,61	0,21	4,15	26,20	6,69			27,62	89,18	45,51	2,83

Обед

Младшие классы

Винегрет овощной (без лука)/Овощи свежие с 1 марта	1	30	0,44	3,06	2,53	39,74	0,02	3,24		1,37		9,42	14,84	6,82	0,29
Суп картофельный с клецками	59	200	1,48	2,05	10,05	64,84	0,06	9,45	11,35	0,17		14,81	39,52	15,10	0,59
Каша гречневая рассыпчатая	183	150/5	9,03	5,33	40,82	247,01	0,31		16,40	0,61		20,78	215,13	143,13	4,84
Виточки из мяса птицы с томатным соусом /фрие		50/10	10,19	1,54	6,13	79,34	0,07	0,68	6,02	0,49		22,77	79,05	35,61	0,83
Компот из сухофруктов	283	200	1,25	0,10	28,22	120,35	0,03	1,00		1,38		41,95	38,00	27,25	0,85
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	55	4,46	0,77	29,21	141,90	0,19			0,83					1,38
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	0	30	1,98	0,33	13,89	66,30	0,12			0,51					0,90
Итого	715/15	28,83	13,18	130,85	759,48	0,80	14,37	33,77	5,36			109,73	386,54	227,91	9,68
Итого	1 080/150	50,42	28,45	197,67	1251,09	1,01	18,52	59,97	12,05			137,35	475,72	273,42	12,51

2 Неделя День недели: Среда 8 день

Завтрак

Младшие классы

Запеканка из творога со ступц. мол.	239	80/15	18,36	7,59	23,17	238,07	0,06	0,54	50,48	0,26		179,52	217,65	26,13	0,65
Каша пшеничная молочная	108	150/5	5,67	6,42	25,93	193,66	0,12	0,98	35,00	0,59		106,99	148,05	28,72	1,45
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75					1,25
Итого	480/20	28,19	14,74	90,66	621,45	0,35	1,58	85,48	1,60			289,78	370,40	57,36	3,86

Обед

Младшие классы

Салат из свежих с яблоком	25	30	0,43	1,57	4,25	33,11	0,01	3,69		0,71		12,15	12,59	6,76	0,61
Суп из овощей	69	200	1,73	3,43	9,57	76,48	0,08	17,75		1,55		28,57	48,05	20,03	0,75
Котлеты куриные (трубка птицы)	ттк №12	50	12,99	6,87	9,69	153,30	0,09	0,97	25,32	2,65		12,74	11,22	12,46	1,14
Макaronные изделия отварные, с маслом	227	150/5	5,65	10,26	36,02	205,43	0,09		20,00	0,82		16,41	47,00	8,49	0,87
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	55	4,46	0,77	29,21	141,90	0,19			0,83					1,38
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	0	30	1,98	0,33	13,89	66,30	0,12			0,51					0,90
Итого	715/5	27,35	23,26	117,64	737,24	0,58	22,47	45,32	7,07			73,14	123,56	50,25	6,16
Итого	1 195/25	55,54	38,00	208,30	1358,69	0,93	24,05	130,80	8,67			362,92	493,96	107,61	10,02

дети День недели: Четверг 9 день

Завтрак

Младшие классы

Картофельное пюре	241	200	4,34	6,77	28,98	194,83	0,22	34,02	34,40	0,24	64,24	129,84	43,56	1,62
Котлеты из говядины /Котлеты куриные	93	50	6,58	7,58	9,48	133,16	0,06		1,90	1,72	7,31	61,90	9,17	1,24
Чай с сахаром, лимоном	294	200	0,27	0,06	15,28	64,09	0,00	3,30	0,00	0,02	8,60	10,00	5,36	0,91
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75				1,25
Итого	500/0	15,24	15,11	80,29	521,08	0,45	37,32	36,30	2,73	80,15	201,74	58,09	5,02	

Обед

Младшие классы

Салат из б/коч. капусты с морковью /Свежая отварная	4	40	0,83	4,04	4,35	57,67	0,02	15,78		1,82	23,32	16,44	8,89	0,31
Суп картофельный с бобовыми	45	200	5,01	6,91	16,38	126,07	0,21	9,63		1,96	31,49	75,58	30,66	1,76
Плов из отв. пшны (рукка)	134	35/140	19,95	16,11	39,00	381,21	0,12	4,40	27,20	6,80	29,07	92,09	46,15	1,69
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00		3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	55	4,46	0,77	29,21	141,90	0,19			0,83				1,38
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	0	30	1,98	0,33	13,89	66,30	0,12			0,51				0,90
Итого	560/140	32,34	28,19	117,84	833,87	0,66	29,87	27,20	11,92	87,15	188,81	88,21	6,55	
Итого	1 060/140	47,58	43,30	198,13	1354,95	1,11	67,19	63,50	14,65	167,30	390,55	146,30	11,57	

2 Недела День недели: Пятница 10 день

Завтрак

Младшие классы

Каша "Дружба" молочная	210	150/5	4,85	6,72	26,55	186,71	0,10	1,01	35,48	0,14	104,73	125,24	29,62	0,67
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00		3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60				1,00
Сыр голландский порциями	366	10	2,89	2,93	38,50	0,00	0,08	23,10	0,04	110,00	66,00	6,05	0,08	
Плошка "Московская", р/м	88	100	8,38	9,57	60,34	360,79	0,14	0,25	13,80	4,36	39,97	91,38	14,94	1,04
Итого	500/5	19,47	19,81	123,14	749,92	0,38	1,40	72,38	5,14	257,97	287,32	53,12	3,30	

Обед

Младшие классы

Салат из моркови /Салат картофельный с сол. огурцом	17	30	0,42	1,53	5,22	36,76	0,02	1,62		0,79	8,81	17,80	12,27	0,24
Суп картофельный с домашней лапшой	62	200	2,48	2,59	16,20	98,30	0,10	13,50	5,00	1,12	15,26	56,23	20,43	0,83
Выпечка из мяса пшны с томатным соусом /филе		50/10	10,19	1,54	6,13	79,34	0,07	0,68	6,02	0,49	22,77	79,05	35,61	0,83
Макаронные изделия отварн.с маслом	216	120/5	4,66	9,09	29,68	175,01	0,07		20,00	0,68	13,60	38,94	6,98	0,72
Компот из свежих плодов (яблок)	282	200	0,18	0,18	19,42	81,19	0,01	4,54		0,09	7,71	4,99	4,09	1,04
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	55	4,46	0,77	29,21	141,90	0,19			0,83				1,38
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	0	30	1,98	0,33	13,89	66,30	0,12			0,51				0,90
Итого	685/15	24,37	16,03	119,75	678,80	0,58	20,34	31,02	4,51	68,15	197,01	79,38	5,94	
Итого	1 185/20	43,84	35,84	242,89	1428,72	0,96	21,74	103,40	9,65	326,12	484,33	132,50	9,24	

