

"Утверждаю"

Согласовано:

Индивидуальный предприниматель
Фахуртдинова Айгуль Рамилевна

Директор МАОУ Башкирская
гимназия г. Агидель

Фахуртдинова А. Р.

Денисламова Г. А.

"01" февраля 2023 год.



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

города Агидель

2022-2023 учебный год

возраст с 12 лет и старше

Весенний сезон

Примерный план-меню для организации питания детей с 12 лет и старше

Наименование	Номер рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	B2	Ca	P	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															
Старшие классы															
Котлеты куриные (филе птицы)/Котлеты из говядины	тгк №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	250	9,44	19,21	60,07	361,66	0,15		45,00	1,39		28,05	79,20	14,15	1,46
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	60	4,86	0,84	31,86	154,80	0,20			0,90					1,50
Итого	560/0	24,90	26,10	116,57	712,55	0,42	0,06	50,72	5,00			40,09	159,83	52,57	4,51

Обед															
Старшие 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
Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	63	250/10	2,48	6,72	10,58	114,10	0,08	33,23	10,00	2,39		60,26	62,26	26,93	0,97
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	150/4	9,03	5,26	40,82	246,35	0,31		16,00	0,61		20,76	215,10	143,13	4,84
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	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05					1,75
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом.для детского питания	0	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85					1,50
Итого	840/14	41,65	35,08	132,58	1014,87	0,95	49,57	68,68	7,25			124,39	473,49	203,83	11,39
Итого	1 400/14	66,55	61,18	249,15	1727,42	1,37	49,63	119,40	12,25			164,48	633,32	256,40	15,90

1 Неделя День недели: Вторник 2 день															
Завтрак															
Старшие классы															
Омлет натуральный с маслом	234	200/5	21,12	30,21	3,94	372,46	0,13	0,74	452,15	1,06		159,45	348,97	26,48	3,92
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
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

Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	60	4,86	0,84	31,86	154,80	0,20			0,90				1,50
Итого	560/5	33,59	40,88	125,21	1004,98	0,41	0,80	462,15	5,46	191,72	443,67	48,99	8,03	
Обед														
Старшие классы														
Салат из свежкл с раст.маслом /Овжие 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	250	6,27	8,64	20,47	157,58	0,27	12,03		2,44	39,37	94,47	38,33	2,20
Гренки из пшеничного хлеба с витаминами и железом	58	15	2,28	0,39	14,94	72,58	0,10			0,42				0,70
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
Картофельное пюре с маслом	137	120	2,64	4,07	17,74	118,47	0,13	20,85	20,60	0,15	37,05	78,70	26,53	0,98
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	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05				1,75
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом,для детского питания	0	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85				1,50
Итого	805/0	31,54	24,90	146,40	966,98	1,02	38,75	26,32	9,53	112,43	280,34	113,79	9,09	
Итого	1 365/5	65,13	65,78	271,61	1971,96	1,43	39,55	488,47	14,99	304,15	724,01	162,78	17,12	
1 Неделя День недели: Среда 3 день														
Завтрак														
Старшие 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	146	220	4,83	7,45	32,38	216,54	0,24	38,05	37,76	0,27	67,93	143,80	48,44	1,79
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	60	4,86	0,84	31,86	154,80	0,20			0,90				1,50
Итого	530/0	21,26	10,34	87,33	585,60	0,55	38,38	51,48	1,96	103,15	313,31	85,14	4,23	
Обед														
Старшие классы														
Маринад овощной(6/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	37	250/10	2,21	4,68	13,63	106,27	0,06	19,97	10,00	1,50	56,35	62,66	28,84	1,33
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 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	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05				1,75

Салат из б/коч.капусты 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	41	250	2,69	6,88	15,95	137,68	0,12	26,94	10,00	2,39	46,94	77,28	31,54	1,20
Рагу из птицы/ПБ	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	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05				1,75
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом для детского питания	0	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85				1,50
Итого	660/125	28,72	30,77	112,37	844,13	0,77	63,67	39,60	9,21		106,05	285,98	87,25	7,30
Итого	1 190/130	49,78	58,19	244,52	1706,30	1,23	68,23	105,84	17,68		364,76	599,88	153,63	11,39

2 Неделя День недели: Понедельник 6 день

Завтрак

Старшие классы

Макароны запеченные с сыром	204	230	12,75	20,74	45,18	352,31	0,12	0,15	64,52	2,50	232,05	187,26	22,28	1,21
Котлеты куриные (филе птицы)	тгк №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	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75				1,25
Итого	530/0	27,40	27,49	96,37	677,40	0,36	0,21	70,24	5,96		244,09	267,89	60,70	4,01

Обед

Старшие 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	43	250/5	2,61	6,04	18,11	137,70	0,09	19,23	5,00	2,42	53,72	80,02	35,98	1,81
Тефтели 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	150	3,83	5,43	40,05	224,44	0,04		27,00	0,28	9,62	83,78	27,22	0,58
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	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05				1,75
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом для детского питания	0	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85				1,50
Итого	800/25	24,54	20,01	149,26	933,89	0,68	31,96	41,30	7,47		110,62	304,12	100,16	6,87
Итого	1 330/25	51,94	47,50	245,63	1611,29	1,04	32,17	111,54	13,43		354,71	572,01	160,86	10,88

2 Неделя День недели: Вторник 7 день

Завтрак

Старшие классы

Плов из отп.птицы (грудка)	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 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	365/140	22,49	16,56	69,94	519,33	0,22	4,46	27,20	7,25	32,34	96,79	48,66	2,95			
Обед																
Старшие 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 клёцками	46	250	1,78	6,27	12,16	112,57	0,08	11,82	2,25	2,77	17,17	48,12	18,76	0,72		
Каша гречневая рассыпчатая	183	180/5	10,84	6,45	49,00	297,01	0,37		20,00	0,74	23,86	258,01	171,73	5,80		
Биточки из мяса птицы 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		
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	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05				1,75		
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом для детского питания	0	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85				1,50		
Итого	830/15	33,47	18,95	158,36	940,11	1,01	16,74	28,27	8,65	115,17	438,02	260,17	11,74			
Итого	1 195/155	55,96	35,51	228,30	1459,44	1,23	21,20	55,47	15,90	147,51	534,81	308,83	14,69			
2 Неделя День недели: Среда 8 день																
Завтрак																
Старшие классы																
Запеканка из творога со сгущ.мол.	227	100/15	22,73	9,19	27,42	287,85	0,07	0,64	61,65	0,33	212,85	264,19	31,46	0,81		
Каша пшеничная молочная	209	180/5	6,81	7,00	31,14	226,21	0,14	1,18	38,14	0,70	131,94	178,59	34,74	1,76		
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	60	4,86	0,84	31,86	154,80	0,20			0,90				1,50		
Итого	540/20	34,51	17,06	105,43	729,58	0,41	1,88	99,79	1,93	348,06	447,48	68,71	4,58			
Обед																
Старшие классы																
Салат из свежих овощей 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	44	250	2,46	7,15	12,37	124,60	0,10	22,18	12,50	2,37	44,76	66,94	25,91	0,95		
Котлеты куриные (грудка 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		
Макаронные изделия отварн.с маслом	227	180/5	6,97	11,82	44,48	245,99	0,11		20,00	1,00	18,47	57,39	10,40	1,06		
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	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05				1,75		
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом для детского питания	0	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85				1,50		

Итого	830/5	31,93	28,97	146,12	908,82	0,75	26,90	57,82	8,63	91,39	152,84	58,04	7,52
Итого	1 370/25	66,44	46,03	251,55	1638,40	1,16	28,78	157,61	10,56	439,45	600,32	126,75	12,10

2 Неделя День недели: Четверг 9 день

Завтрак

Старшие классы														
Картофельное пюре	146	220	4,83	7,45	32,38	216,54	0,24	38,05	37,76	0,27	67,93	143,80	48,44	1,79
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
	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
Чай с сахаром, лимоном														
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	60	4,86	0,84	31,86	154,80	0,20			0,90				1,50
Итого	530/0	16,54	15,93	89,00	568,59	0,50	41,35	39,66	2,91		83,84	215,70	62,97	5,44

Обед

Старшие 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	250	6,27	8,64	20,47	157,58	0,27	12,03		2,44	39,37	94,47	38,33	2,20
Плов из отв.птицы (грудка)	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	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05				1,75
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	0	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85				1,50
Итого	645/140	36,13	30,35	139,15	948,28	0,85	32,27	27,20	12,96		95,03	207,70	95,88	7,96
Итого	1 175/140	52,67	46,28	228,15	1516,87	1,35	73,62	66,86	15,87	178,87	423,40	158,85	13,40	

2 Неделя День недели: Пятница 10 день

Завтрак

Старшие классы														
Каша "Дружба" молочная	210	180/5	5,81	7,34	31,61	216,48	0,12	1,21	38,58	0,16	122,34	149,35	35,35	0,77
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
Плюшка "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	530/5	20,43	20,43	128,20	779,69	0,40	1,60	75,48	5,16		275,58	311,43	58,85	3,40

Обед

Старшие 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
Паштой	62	250	3,15	3,14	20,58	123,57	0,12	16,82	6,25	1,36	18,72	70,35	25,52	1,04

Биточки из мяса птицы 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 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
Компот из свежих плодов (яблоч)	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	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05					1,75
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	0	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85					1,50
Итого	800/15	28,56	18,18	147,69	817,39	0,75	23,66	32,27	5,45			74,42	219,19	85,98	7,27
Итого	1 330/20	48,99	38,61	275,89	1597,08	1,15	25,26	107,75	10,61			350,00	530,62	144,83	10,67

Примечание:

1. Примерное 10 - дневное меню для детей с 7 до 18 лет разработано на основании сборников:

1.1 *Технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. 2008г., 2013 г Пермь

1.2** Технологических карт,рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Г. Уфа 2012,2013, 2014,2015,2017 г. фирма "Партнер"

1.3 ***Технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Москва 1994г.

1.4**** Рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана 2002 г. Уфа

1.5 ***** Химический состав и пищевая ценность блюд указаны из справочника "Химический состав российских продуктов питания" Институт питания РАМН,Москва 2002г

2. В целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену продуктов на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей взаимозаменяемости продуктов по белкам и углеводам (СанПин 2.3/2.4.3590-20 Приложение № 11).

3. Овощи урожая прошлого года, в период после 01 марта, допускается использовать только после термической обработки или заменить на свежие овощи нового урожая.

4. В зависимости от поступаемого полуфабриката (крупный кусок или котлетное мясо) можно произвести замену блюд из мяса птицы.

5. Данное меню является "Примерным". Для улучшения и разнообразия меню для детей школьного возраста будут готовиться схожие блюда, согласно "Сборника технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания", Уфа (Партнер).

6. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню могут быть внесены изменения. Изменение примерного меню не является несоблюдением меню

7. Для разнообразия меню допускается вносить изменения блюд и кулинарных изделий согласно ассортиментного перечня с учетом:

1) сезонности

- 2) необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона
- 3) дифференцированного по возрастным группам
8. При отсутствии свежих фруктов возможна их замена в меню на соки.
9. Меню составлено согласно Гражданско-правовых договоров по школьным столовым № 1, № 2, Баширская гимназия г. Агидель. Условия оказания услуг
- Исполнителем п. 4.2.3. Обеспечение питанием детей ежедневно в виде горячих завтраков, обедов и с учетом имеющегося в аренде холодильного и технологического оборудования, которое находится в рабочем состоянии.

Директор:

Фахрутдинова А.Р.

