

"Утверждаю"

Индивидуальный предприниматель
Фахуртдинова Айгуль Рамилевна

Фахуртдинова А. Р.

"01" марта 2024 год.

Директор МАОУ СОШ № 1 г.

Агидель Имени Р. К. Холбана

Башарова Д. М.



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

города Агидель

2023-2024 учебный год

возраст с 7 до 11 лет

Примерный план-меню...

Наименование	Номер рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	B2	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Неделя: 1 День 1																	
Завтрак																	
Младшие классы																	
Котлеты из птицы (филе птицы)/ из говядины	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		
	227	200	7,55	15,37	48,06	289,33	0,12		36,00	1,11		22,44	63,36	11,32	1,16		
	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51		
	Чай с сахаром																
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 картофельный с сол.огурц./ Салат из свежей капусты	40	30	0,53	1,60	3,94	32,45	0,03	4,83		0,70		5,15	16,36	7,36	0,26
Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	55	200/10	1,91	4,67	8,13	83,25	0,06	24,64	10,00	1,45		48,36	48,38	20,06	0,74
Рыба, тушёная в смет/соусе, горбуша	171	30/30	11,43	7,77	2,25	124,80	0,12	2,05	26,12	2,07		27,54	124,80	23,31	0,53
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
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								0,90
Итого		665/45	27,42	20,91	104,02	715,13	0,76	31,58	57,72	6,06		101,07	361,26	163,90	8,06
Итого		1 165/45	49,62	43,03	203,27	1329,55	1,12	31,64	99,44	10,63		135,55	505,25	213,64	12,02

Неделя: 1 День 2																
Завтрак																
Младшие классы																

1

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
Фрукт	0	100												
Итого	500/5	20,02	24,02	44,53	474,89	0,27	0,62	342,73	1,56		123,28	266,96	22,40	4,71

Обед

Мясные классы

Салат из свежих с раст.маслом	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
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 из птицы (филе птицы)/ из говядины	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	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
Компот из сухофруктов витам.С "	276	200	0,90	0,07	24,51	103,41	0,02	0,72		0,99	30,33	27,36	19,62	0,62
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	28,18	22,49	128,23	808,76	0,83	33,23	24,92	9,45		126,39	269,64	120,99	8,05
Итого	1 200/5	48,20	46,51	172,76	1283,65	1,10	33,85	367,65	11,01		249,67	536,60	143,39	12,76

Завтрак

Мясные классы

Витонки 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 с витаминами Витошка	279	200			14,22	54,00		0,20						
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	19,95	9,52	74,71	462,62	0,50	34,55	48,12	1,78		95,78	293,81	80,26	3,73

Обед

Мясные классы

Маринад овощной(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)/ Котлеты из говядины	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

2

Handwritten signature

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	8,98	95,72	200,81	85,01	5,85	9,58
Итого	1 185/24	44,67	33,13	184,11	1168,95	1,02	55,31	85,11	8,98	191,50	494,62	165,27	9,58		

Полета: 1 / День: 4

Загрузка

Малыше классы

Плов из говядины (грудка)	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 для детского питания	0	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75					1,25
Фрукты/Сок фруктовый	0	100													
Итого	385/135	23,21	15,55	77,44	543,21	0,28	4,15	26,20	6,99	27,62	89,18	45,51	3,33		

Обед

Малыше классы

Щи из морковки	44	40	0,83	3,25	4,67	52,11	0,03	4,78		1,62		14,52	29,05	17,86	0,44
Суп-пюре 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
Пантоник 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
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	695/5	28,85	16,91	114,67	727,28	0,74	6,34	45,32	6,40	81,44	400,82	177,43	8,34		
Итого	1 080/140	52,06	32,46	192,11	1270,49	1,02	10,49	71,52	13,39	109,06	490,00	222,94	11,67		

Полета: 1 / День: 5

Загрузка

Малыше классы

Каша из "Геркулеса" молочная/ Каша пшеничная молочная	109	150/5	5,13	7,58	21,47	175,21	0,13	1,04	36,00	0,41		112,69	148,05	40,45	0,94
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	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
Булочка "Дорожная" р/м	313	100	7,24	14,77	57,59	391,95	0,12		16,00	5,87		16,00	63,85	11,32	0,89

3

Итого															500/5	18,77	25,90	115,58	772,95	0,39	4,42	75,10	6,94	247,29	287,90	63,18	3,82	
Младшие классы																												
Салат "Порridge"															33	40	0,79	1,85	3,70	34,82	0,02	3,56		0,90	13,55	22,96	12,20	0,43
Расходник ленинградский на мясном бульоне со сметаной															33	200/5	2,01	5,06	13,96	110,10	0,09	13,67	5,00	1,93	22,84	63,12	22,39	0,84
Рагу овощное из птицы /грудка															289	180	20,25	5,91	20,28	216,82	0,21	39,96	28,66	2,35	56,06	87,29	53,49	2,39
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							0,90
Итого															705/5	29,60	13,95	96,05	630,66	0,63	57,25	33,66	6,52	95,72	178,07	90,59	6,45	
Итого															1 205/10	48,37	39,85	211,63	1403,61	1,02	61,67	108,76	13,46	343,01	465,97	153,77	10,27	

Целевой 2 /Дети 6

Витраж

Младшие классы																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
Макаронные запечённые с сыром																93	50	6,58	7,58	9,48	133,16	0,06		1,90	1,72	7,31	61,90	9,17	1,24
котлеты из говядины/ из фрика																													
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
Итого																500/0	21,09	26,31	85,25	605,31	0,30	0,19	58,35	4,51	213,60	230,42	31,17	3,81	

Обед

Младшие классы

Пюре морковная с свеклович со сметаной Горошки рыбные (минтай) Рис отварной, с маслом Напиток лимонный	44	30	0,62	2,44	3,47	38,98	0,03	3,58		1,22		10,90	21,80	13,39	0,33
	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
	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
	224	120	3,07	4,35	32,04	179,55	0,04		21,60	0,23		7,70	67,02	21,78	0,47
	280	200	0,15	0,02	20,47	85,58	0,01	6,80		0,03		7,40	3,74	2,04	0,16
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	0	55	4,46	0,77	29,21	141,90	0,19			0,83					1,38
	0	30	1,98	0,33	13,89	66,30	0,12			0,51					0,90
	Итого	685/25	20,89	17,54	122,11	734,28	0,55	27,77	35,90	6,53		94,50	277,00	94,24	5,42
Итого	1 185/25	41,98	43,85	207,36	1339,59	0,85	27,96	94,25	11,04		308,10	507,42	125,41	9,23	

Целевой 3 /Дети 7

Витраж

4

Мясные классы															
Пюре из гов. птицы (грудка)	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	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

Мясные классы															
Овощ	1	30	0,41	3,05	2,18	38,22	0,01	2,97		1,37		8,99	13,00	6,82	0,28
Пюре из свинины, без лука/Овощи свежие	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
Суп картофельный с клецками	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
Каша гречневая рассыпчатая	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
Котлеты из птицы (филе птицы)	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Чай с сахаром															
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 ржаной-пшеничный с витаминами и железом для детского питания	0	30	1,98	0,33	13,89	66,30	0,12								0,90
Итого	Итого	715/5	27,96	17,58	120,79	754,36	0,76	12,48	33,47	6,20		56,62	348,28	203,47	9,54
	Итого	1 080/140	49,55	32,85	187,61	1245,97	0,97	16,63	59,67	12,89		84,24	437,46	248,98	12,37

Подпись: 2 / Дев. 8															
Год: 2019															
Мясные классы															
Запеканка из творога со сгущ.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 рисовая молочная	191	150/5	4,52	6,33	32,18	204,36	0,06	0,96	34,82	0,18		100,26	119,64	27,46	0,49
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	Итого	480/20	27,04	14,65	96,91	632,15	0,29	1,56	85,30	1,19		283,05	341,99	56,10	2,90

Мясные классы															
Салат из свеклы 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	1,99	4,93	9,93	92,68	0,08	17,79	10,00	1,55		37,37	54,15	20,93	0,77
Котлеты из птицы (грудка птицы)	тгк №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 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

Amf 5

Итого														505/0	20,04	19,87	124,57	758,19	0,39	1,12	73,10	5,90	256,08	331,61	48,55	3,39	
Молодые классы																											
Поро порошки																											
Сухой карбонильный с домашней														44	30	0,62	2,44	3,47	38,98	0,03	3,58		1,22	10,90	21,80	13,39	0,33
добавкой														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
Витаминизированный из мяса птицы с томатным														б/н	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
содержимым																											
Минеральные изделия отвари,с														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
добавкой														276	200	0,90	0,07	24,51	103,41	0,02	0,72		0,99	30,33	27,36	19,62	0,62
Витаминизированный из сульфатов витам.С "														0	55	4,46	0,77	29,21	141,90	0,19			0,83				1,38
Витаминизированный с витаминами,																											
Витаминизированный с железом,для детского														0	30	1,98	0,33	13,89	66,30	0,12			0,51				0,90
питания														Итого	685/15	25,29	16,83	123,09	703,24	0,60	18,48	31,02	5,84	92,86	223,38	96,03	5,61
Итого														Итого	1 190/15	45,33	36,70	247,66	1461,43	0,99	19,60	104,12	11,74	348,94	554,99	144,58	9,00

4

Прошнуровано, пронумеровано

ИП Фахуртдинова А. Р.

Всего ⁷ листов



Азаматов