

"Утверждаю"

Индивидуальный предприниматель
Фахуртдинова Айгуль Рамилевна



Фахуртдинова А. Р.

"01" сентбря 2022 год.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 1 г.

Агидель-Имени Р. К. Холбана

Бапарова Л. М.



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

города Агидель

2022-2023 учебный год

возраст с 7 до 11 лет

Осенне-зимний сезон

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

Номер рецепта	Наименование	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
2	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 Неделя. День недели: Понедельник 1 день															
Завтрак															
Младшие классы															
ттк №12	Котлеты куриные (филе птицы)/Котлеты из говядины	50	1,52	5,29	9,48	92,43	0,05		2,30	2,50		5,73	10,95	3,23	0,51
227	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	5,82	10,45	37,08	210,50	0,09		20,00	0,84		15,59	48,08	8,66	0,88
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75					1,25
Итого		450/5	11,50	16,47	88,12	492,65	0,31	0,06	22,30	4,09		24,59	63,73	14,40	3,15
Обед															
Младшие классы															
52	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	120/5	1,10	3,10	4,79	52,05	0,03	14,88	4,00	1,14		26,44	27,53	11,81	0,43
б/н	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе /Котлеты из говядины	90/50	0,49	1,33	2,58	24,60	0,01	2,31		0,66		7,67	8,37	4,32	0,20
164	Каша гречневая рассыпчатая	120/4	7,23	4,78	32,66	202,31	0,25		16,00	0,50		16,80	172,26	114,46	3,87
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	25	2,03	0,35	13,28	64,50	0,09			0,38					0,63
0	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	30	1,98	0,33	13,89	66,30	0,12			0,51					0,90
Итого		585/9	12,94	9,92	82,21	470,48	0,50	17,25	20,00	3,19		54,18	212,86	133,10	6,54
Итого		1 035/14	24,44	26,39	170,33	963,13	0,81	17,31	42,30	7,28		78,77	276,59	147,50	9,69
1 Неделя. День недели: Вторник 2 день															
Завтрак															
Младшие классы															
222	Омлет натуральный с маслом	100/4	10,82	16,42	2,03	199,35	0,07	0,38	236,80	0,56		82,62	179,12	13,59	2,02
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
0	Печенье	50													
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60					1,00
Итого		390/4	14,17	17,01	38,28	363,27	0,21	0,44	236,80	1,16		85,89	183,82	16,10	3,53
Обед															
Младшие классы															
25	Салат из свеклы с раст.маслом	50	0,88	4,25	5,17	62,41	0,01	5,87		1,91		23,56	25,70	13,02	0,84
45	Суп картофельный с бобовыми	150	3,61	5,08	11,97	92,62	0,15	7,20		1,46		22,32	55,12	22,55	1,27
58	Гренки из пшеничного хлеба	15	2,28	0,39	14,94	72,58	0,10			0,42					0,70

тгк №12	Котлеты куриные (филе птицы)	50	1,52	5,29	9,48	92,43	0,05		2,30	2,50	5,73	10,95	3,23	0,51
241	Картофельное пюре с маслом	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
324	Кисель плодово-ягодный	200	0,01		18,13	129,47					3,68	5,54		0,08
	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	25	2,03	0,35	13,28	64,50	0,09			0,38				0,63
0	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом для детского питания	30	1,98	0,33	13,89	66,30	0,12			0,51				0,90
Итого		620/0	14,49	19,44	101,36	681,03	0,63	30,08	21,50	7,30	87,53	162,38	60,58	5,74
Итого		1 010/4	28,66	36,45	139,64	1044,30	0,84	30,52	258,30	8,46	173,42	346,20	76,68	9,27
1 Неделя День недели: Среда 3 день														
Завтрак														
Младшие классы														
161	Биточки рыбные из минтая	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
146	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,32	8,52	22,10	178,82	0,16	25,91	44,72	0,23	49,04	99,61	33,07	1,24
324	Кисель плодово-ягодный	200	0,01		18,13	129,47					3,68	5,54		0,08
	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75				1,25
Итого		450/5	18,94	11,27	71,74	522,08	0,44	26,24	58,44	1,77	84,26	269,12	69,77	3,43
Обед														
Младшие классы														
53	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1,37	3,86	8,71	75,62	0,04	12,80	5,00	1,44	32,93	37,93	17,20	0,82
ТГК №11	Фрикадельки из кур в томатном соусе (филе)	50/10	6,77	6,40	43,39	258,84	0,28	0,76	7,16	3,00	14,37	8,44	2,23	2,11
216	Макаронные изделия отварен с маслом	120/4	4,65	8,36	29,66	168,40	0,07		16,00	0,67	13,36	38,64	6,98	0,71
266	Чай с сахаром	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	30	2,43	0,42	15,93	77,40	0,10			0,45				0,75
0	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом для детского питания	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,16			0,68				1,20
Итого		590/19	17,97	19,51	131,22	729,38	0,65	13,62	28,16	6,24	63,93	89,71	28,92	6,10
Итого		1 040/24	36,91	30,78	202,96	1251,46	1,09	39,86	86,60	8,01	148,19	358,83	98,69	9,53
1 Неделя День недели: Четверг 4 день														
Завтрак														
Младшие классы														
168	Биточки из мяса птицы с томатным соусом /филе	60/30	1,66	2,37	8,23	61,34	0,05	1,74	3,12	0,97	25,93	20,11	5,21	0,44
266	Каша рисовая рассыпчатая	120/4	3,06	3,33	32,02	170,30	0,03		16,00	0,21	8,10	66,75	21,82	0,47
	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00		3,27	4,70	2,51	0,51
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом и йодом для детского питания	30	2,43	0,42	15,93	77,40	0,10			0,45				0,75
0	Фрукт	100												
Итого		510/34	7,26	6,15	71,19	369,76	0,18	1,80	19,12	1,63	37,30	91,56	29,54	2,17
Обед														
Младшие классы														
47	Икра морковная	40	0,84	3,25	4,71	52,34	0,03	4,83		1,62	23,17	31,12	18,50	0,52
56	Суп-лапша домашняя	150	2,18	3,55	11,50	86,81	0,04	0,87	7,50	1,61	11,52	27,05	7,27	0,38
161	Биточки рыбные из минтая	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
164	Каша гречневая рассыпчатая	120/4	7,23	4,78	32,66	202,31	0,25		16,00	0,50	16,80	172,26	114,46	3,87
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00		3,27	4,70	2,51	0,51

1 Неделя День недели: Пятница 5 день														
Завтрак														
Младшие классы														
208	Каша пшѐнная молочная	130/5	4,93	6,58	23,43	173,24	0,14	0,85	33,10	0,13	96,11	122,91	31,30	0,86
294	Чай с сахаром, лимоном	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 и йодом для детского питания														
0		30	2,43	0,42	15,93	77,40	0,10			0,45				0,75
366	Сыр голландский порциями	10	2,89	2,93		38,50	0,00	0,08	23,10	0,04	110,00	66,00	6,05	0,08
312	Булочка "Домашняя" р/м	60	4,71	9,69	37,73	256,73	0,08		3,00	4,59	10,05	42,04	7,30	0,59
Итого		430/5	15,23	19,68	92,37	609,96	0,32	4,23	59,20	5,23	224,76	240,95	50,01	3,19
Обед														
Младшие классы														
53	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1,54	3,99	10,54	84,74	0,07	10,30	5,00	1,45	17,81	48,20	16,94	0,63
289	Рагу из птицы/грудка	120	12,95	3,90	12,07	135,84	0,13	15,32	19,11	1,53	23,26	48,76	30,76	1,41
266	Чай с сахаром	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		25	2,03	0,35	13,28	64,50	0,09			0,38				0,63
0	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	30	1,98	0,33	13,89	66,30	0,12			0,51				0,90
Итого		525/5	18,61	8,60	64,79	412,10	0,41	25,68	24,11	3,87	44,34	101,66	50,21	4,08
Итого		955/10	33,84	28,28	157,16	1022,06	0,73	29,91	83,31	9,10	269,10	342,61	100,22	7,27
2 Неделя День недели: Понедельник 6 день														
Завтрак														
Младшие классы														
216	Макаронные изделия отварн.с маслом	120/4	4,65	8,36	29,66	168,40	0,07		16,00	0,67	13,36	38,64	6,98	0,71
ттк №12	Котлеты куриные (филе птицы)	50	1,52	5,29	9,48	92,43	0,05		2,30	2,50	5,73	10,95	3,23	0,51
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00		3,27	4,70	2,51	0,51
366	Сыр голландский порциями	10	2,89	2,93		38,50	0,00	0,08	23,10	0,04	110,00	66,00	6,05	0,08
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		420/4	12,41	17,17	75,39	463,25	0,26	0,14	41,40	3,81	132,36	120,29	18,77	2,81
Обед														
Младшие классы														
65	Свекольник со сметаной	150/5	1,63	3,92	11,05	86,38	0,05	11,66	5,00	1,45	34,24	49,47	21,84	1,10
81/237	Тефтели рыбные (минтай)	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	Рис отварной	120	3,07	4,35	32,04	179,55	0,04		21,60	0,23	7,70	67,02	21,78	0,47
324	Кисель плодово-ягодный	200	0,01		18,13	129,47					3,68	5,54		0,08
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания														
0		25	2,03	0,35	13,28	64,50	0,09			0,38				0,63

[illegible]

Завтрак																
Младшие классы																
289	Рagu из птицы/грудка	120	12,95	3,90	12,07	135,84	0,13	15,32	19,11	1,53	23,26	48,76	30,76	1,41		
294	Чай с сахаром, лимон	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		
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60				1,00		
366	Сыр голландский порциями	10	2,89	2,93		38,50	0,00	0,08	23,10	0,04	110,00	66,00	6,05	0,08		
Итого		370/0	19,35	7,45	48,59	341,63	0,27	18,70	42,21	2,19	141,86	124,76	42,17	3,40		
Обед																
Младшие классы																
45	Суп картофельный с бобовыми	150	3,61	5,08	11,97	92,62	0,15	7,20		1,46	22,32	55,12	22,55	1,27		
134	Плов из отв.птицы (грудка)	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		
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00		3,27	4,70	2,51	0,51		
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	25	2,03	0,35	13,28	64,50	0,09			0,38				0,63		
0	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом,для детского питания	30	1,98	0,33	13,89	66,30	0,12			0,51				0,90		
Итого		440/135	26,78	20,61	90,03	637,63	0,47	11,35	26,20	8,59	49,94	144,30	68,06	4,88		
Итого		810/135	46,13	28,06	138,62	979,26	0,74	30,05	68,41	10,78	191,80	269,06	110,23	8,28		
2 Неделя День недели: Пятница 10 день																
Завтрак																
Младшие классы																
210	Каша "Дружба" молочная	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		
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00		3,27	4,70	2,51	0,51		
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60				1,00		
366	Сыр голландский порциями	10	2,89	2,93		38,50	0,00	0,08	23,10	0,04	110,00	66,00	6,05	0,08		
88	Плюшка "Московская" , р/м	60	5,02	5,68	36,20	215,93	0,08	0,15	8,28	2,59	23,98	54,81	8,96	0,62		
Итого		460/5	16,11	15,92	99,00	605,06	0,32	1,30	66,86	3,37	241,98	250,75	47,14	2,88		
Обед																
Младшие классы																
59	Суп картофельный с домашней лапшой	150	1,87	2,44	12,21	78,52	0,07	10,08	3,75	1,06	11,23	42,00	15,27	0,62		
	Биточки из мяса птицы с томатным соусом/филе/Котлеты из говядины	50/10/50	1,22	0,82	5,98	36,40	0,04	0,68	2,60	0,27	19,73	14,07	2,93	0,30		
216	Макаронные изделия отварн.с маслом	120/4	4,65	8,36	29,66	168,40	0,07		16,00	0,67	13,36	38,64	6,98	0,71		
282	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,18	0,18	19,42	81,19	0,01	4,54		0,09	7,71	4,99	4,09	1,04		
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	25	2,03	0,35	13,28	64,50	0,09			0,38				0,63		
0	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом,для детского питания	30	1,98	0,33	13,89	66,30	0,12			0,51				0,90		
Итого		575/14	11,93	12,48	94,44	495,31	0,40	15,30	22,35	2,98	52,03	99,70	29,27	4,20		
Итого		1 025/19	26,38	26,00	175,58	1000,82	0,72	22,11	99,05	4,43	296,88	349,46	79,44	7,07		

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-2014,2015,2017 г. фирма "Партнер"
 - 1.2** Технологических карт,рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Г. Уфа 2012,2013.
 - 1.3 ***Технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Москва 1994г.
 - 1.4**** Рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Москва 1994г.
 - 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 (фурный кусок или котлетное мясо) можно произвести замеру блюд из мяса птицы.
 5. Данное меню является "Примерным". Для улучшения и разнообразия меню для детей школьного возраста будут готовиться схожая 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 детей.
 8. При отсутствии свежих фруктов возможно их замена в меню на соки.
 9. Меню составлено согласно Гражданско-правовых договоров по школьным столовым № 1, № 2, Башкирская 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, которые находятся в рабочем состоянии.

Директор:

