

Утверждаю:

Директор

МАОУ «Комбинат питания» г.Агидель

А.С.Ибрагимова



Согласовано:

Директор

МАОУ «Башкирская гимназия» г.Агидель

Г.И.Ахъярова



Основное (организованное) двухнедельное меню
для организации питания обучающихся
общеобразовательных учреждений
города Агидель
2024-2025 учебный год
возраст с 12 лет и старше

Номер рецепта	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Неделя: 1 День недели: Понедельник														
Завтрак														
Младшие классы														
615	Котлеты куриные (филе грудки)	50	10,49	6,02	9,63	135,37	0,07		5,72	2,71	8,77	75,93	35,91	1,04
212	Макаронные изделия отварные	250	9,44	19,21	60,07	361,66	0,15		45	1,39	28,05	79,2	14,15	1,46
271	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0	0,06	0		3,27	4,7	2,51	0,51
1	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	60	4,86	0,84	31,86	154,8	0,2			0,9				1,5
Итого		560/0	24,9	26,1	116,57	712,55	0,42	0,06	50,72	5	40,09	159,83	52,57	4,51
Обед														
Младшие классы														
24	Салат картофельный с сол.огурцом	30	0,53	1,6	3,94	32,45	0,03	4,83		0,7	5,15	16,36	7,36	0,26
53	Щи из свежей капусты с картоф. сметаной	250/10	2,48	6,72	10,58	114,1	0,08	33,23	10	2,39	60,26	62,26	26,93	0,97
261	Рыба, тушёная с овощами, минтай	30/30	11,43	7,77	2,25	124,8	0,12	2,05	26,12	2,07	27,54	124,8	23,31	0,53
1095	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,03	5,33	40,82	247,01	0,31		16,4	0,61	20,78	215,13	143,13	4,84
271	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0	0,06	0		3,27	4,7	2,51	0,51
1	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	70	5,67	0,98	37,17	180,6	0,24			1,05				1,75
8	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	50	3,3	0,55	23,15	110,5	0,2			0,85				1,5
Итого		780,45	32,55	22,98	132,92	870,18	0,98	40,17	52,52	7,67	117	423,25	203,24	10,36
Итого		1340,45	57,45	49,08	249,49	1582,73	1,4	40,23	103,24	12,67	157,09	583,08	255,81	14,87

Номер рецепта	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Неделя: 1 День недели: Вторник														
	Завтрак													
	Младшие классы													
170	Каша пшенная молочная	180/5	6,15	8,37	26,05	204,84	0,16	1,25	39,2	0,48	133,23	177	48,43	1,11
271	Чай с сахаром, лимоном	200	0,27	0,06	15,28	64,09	0	3,3	0	0,02	8,6	10	5,36	0,91
1	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	40	3,24	0,56	21,24	103,2	0,14			0,6				1
7	Сыр порциями	10	2,89	2,93		38,5		0,08	23,1	0,04	110	66	6,05	0,08
583	Булочка "Дорожная" р/м	100	7,24	14,77	57,59	391,95	0,12		16	5,87	16	63,85	11,32	0,89
Итого		530/5	19,79	26,69	120,16	802,58	0,42	4,63	78,3	7,01	267,83	316,85	71,16	3,99
	Обед													
	Младшие классы													
6	Салат из бел/капусты с морковью	40	0,83	4,04	4,35	57,67	0,02	15,78		1,82	23,32	16,44	8,89	0,31
50	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	2,01	5,06	13,96	110,1	0,09	13,67	5	1,93	22,84	63,12	22,39	0,84
598	Рагу овощное из птицы/грудка	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
271	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0	0,06	0		3,27	4,7	2,51	0,51
1	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	70	5,67	0,98	37,17	180,6	0,24			1,05				1,75
8	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	50	3,3	0,55	23,15	110,5	0,2			0,85				1,5
Итого		740/5	32,17	16,57	113,92	736,41	0,76	69,47	33,66	8	105,49	171,55	87,28	7,3
Итого		1270/10	51,96	43,26	234,08	1538,99	1,18	74,1	111,96	15,01	373,32	488,4	158,44	11,29

Номер рецепта	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Неделя: 1 День недели: Среда														
Завтрак														
Младшие классы														
97	Плов из отв.птицы (грудка)	35/140	19,95	16,11	39	381,21	0,12	4,4	27,2	6,8	29,07	92,09	46,15	1,69
271	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0	0,06	0		3,27	4,7	2,51	0,51
1	Хлеб пшеничный с витаминами,железом для детского питания	60	4,86	0,84	31,86	154,8	0,2			0,9				1,5
1109	Фрукт	100												
того		395/140	24,92	16,98	85,87	596,73	0,32	4,46	27,2	7,7	32,34	96,79	48,66	3,7
Обед														
Младшие классы														
16	Салат из моркови	40	0,6	2,04	5,17	42,06	0,03	2,3		1,06	12,48	25,34	17,48	0,33
66	Суп-лапша домашняя	200	2,91	4,74	15,34	115,75	0,05	1,17	10	2,15	15,36	36,08	9,7	0,51
275	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	36,7	0,86
1095	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,03	5,33	40,82	247,01	0,31		14,4	0,61	20,78	215,13	143,13	4,84
271	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0	0,06	0		3,27	4,7	2,51	0,51
1	Хлеб пшеничный с витаминами,железом для детского питания	70	5,67	0,98	37,17	180,6	0,24			1,05				1,75
8	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	50	3,3	0,55	23,15	110,5	0,2			0,85				1,5
того		760/5	33,18	15,72	141,62	841,43	0,94	3,86	40,12	6,51	83,43	445,22	209,52	10,3
того		1155/145	58,1	32,7	227,49	1438,16	1,26	8,32	67,32	14,21	115,77	542,01	258,18	14

Номер рецепта	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Неделя: 1 День недели: Четверг														
	Завтрак													
	Младшие классы													
275	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	36,7	0,86
104	Картофельное пюре	220	4,83	7,45	32,38	216,54	0,24	38,05	37,76	0,27	67,93	143,8	48,44	1,79
703	Кисель плодово-ягодный	200	0,01		18,13	129,47					3,68	5,54		0,08
1	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	60	4,86	0,84	31,86	154,8	0,2			0,9				1,5
го		530/0	21,26	10,34	87,33	585,6	0,55	38,38	51,48	1,96	103,15	313,31	85,14	4,23
	Обед													
	Младшие классы													
48	Маринад овощной (6/Томата)	30	0,56	3,05	3,9	45,72	0,02	2,05		1,46	11,09	20,75	12,38	0,28
1089	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,21	4,68	13,63	106,27	0,06	19,97	10	1,5	56,35	62,66	28,84	1,33
217	Фрикадельки из кур в томатном соусе (филе)	50/10	10,96	6,2	5,33	121,1	0,06	0,76	10,99	2,16	17,77	81,11	38,78	0,91
212	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,65	10,26	36,02	205,43	0,09		20	0,82	16,41	47	8,49	0,87
271	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0	0,06	0		3,27	4,7	2,51	0,51
1	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	70	5,67	0,98	37,17	180,6	0,24			1,05				1,75
8	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	50	3,3	0,55	23,15	110,5	0,2			0,85				1,5
го		800/25	28,46	25,75	134,21	830,34	0,67	22,84	40,99	7,84	104,89	216,22	91	7,15
го		1330/25	49,72	36,09	221,54	1415,94	1,22	61,22	92,47	9,8	208,04	529,53	176,14	11,38

Номер рецепта	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Дневная: 1 День недели: Пятница														
	Завтрак													
	Младшие классы													
219	Омлет натуральный с маслом	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
271	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0	0,06	0		3,27	4,7	2,51	0,51
1	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	60	4,86	0,84	31,86	154,8	0,2			0,9				1,5
1109	Фрукт	100												
го		560/5	26,09	31,08	50,81	587,98	0,33	0,8	452,15	1,96	162,72	353,67	28,99	5,93
	Обед													
	Младшие классы													
17	Салат из свеклы с растит.маслом	50	0,36	0,05	0,97	5,61	0,02	3,57		0,05	8,67	15,3	7,14	0,26
42	Суп картофельный с бобовыми	250	6,27	8,64	20,47	157,58	0,27	12,03		2,44	39,37	94,47	38,33	2,2
5	Гренки из пшеничного хлеба с витаминами и железом	15	2,28	0,39	14,94	72,58	0,1			0,42				0,7
611	Котлеты из говядины	50	6,58	7,58	9,48	133,16	0,06		1,9	1,72	7,31	61,9	9,17	1,24
104	Картофельное пюре с маслом	120	2,64	4,07	17,74	118,47	0,13	20,85	20,6	0,15	37,05	78,7	26,53	0,98
204	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9	0,07	24,51	103,41	0,02	0,72		0,99	30,33	27,36	19,62	0,62
1	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	70	5,67	0,98	37,17	180,6	0,24			1,05				1,75
8	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	50	3,3	0,55	23,15	110,5	0,2			0,85				1,5
о		805/0	28	22,33	148,43	881,91	1,04	37,17	22,5	7,67	122,73	277,73	100,79	9,25
о		1365,5	54,09	53,41	199,24	1469,89	1,37	37,97	474,65	9,63	285,45	631,4	129,78	15,18

Номер рецепта	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Младшие классы														
1116	Макароны запеченные с сыром	230	12,75	20,74	45,18	352,31	0,12	0,15	64,52	2,5	232,05	187,26	22,28	1,21
611	Котлеты из говядины	50	6,58	7,58	9,48	133,16	0,06		1,9	1,72	7,31	61,9	9,17	1,24
271	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0	0,06	0		3,27	4,7	2,51	0,51
1	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	50	4,05	0,7	26,55	129	0,17			0,75				1,25
		530/0	23,49	29,05	96,22	675,19	0,35	0,21	66,42	4,97	242,63	252,86	33,96	4,21
Обед														
Младшие классы														
15	Салат витаминный	30	0,62	1,56	4,11	33,61	0,02	10,68		0,74	17,3	14,26	8,45	0,4
55	Свекольник со сметаной	250/5	2,61	6,04	18,11	137,7	0,09	19,23	5	2,42	53,72	80,02	35,98	1,81
81	Тефтели рыбные (минтай)	50/20	8,5	5,45	8,54	117,57	0,09	2,05	9,3	2,13	26,3	120,52	28,51	0,75
201	Рис отварной	150	3,83	5,43	40,05	224,44	0,04		27	0,28	9,62	83,78	27,22	0,58
679	Напиток лимонный	200	0,15	0,02	20,47	85,58	0,01	6,8		0,03	7,4	3,74	2,04	0,16
1	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	70	5,67	0,98	37,17	180,6	0,24			1,05				1,75
8	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	50	3,3	0,55	23,15	110,5	0,2			0,85				1,5
		800/25	24,68	20,03	151,6	890	0,69	37,76	41,3	7,5	114,34	302,32	102,2	6,95
		1330,25	48,17	49,08	247,82	1565,19	1,04	38,97	107,72	12,47	356,97	556,18	136,16	11,16

Номер рецепта	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Дня: 2 День недели: Вторник														
Завтрак														
Младшие классы														
169	Каша пшеничная молочная	180/5	6,68	7,03	35,16	231,21	0,15	1,17	38	0,65	148,22	222,15	33,16	0,89
299	Кисель витаминный Витошка	200			14,22	54		0,2						
1	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	40	3,24	0,56	21,24	103,2	0,14			0,6				1
7	Сыр порциями	10	2,89	2,93		38,5		0,08	23,1	0,04	110	66	6,05	0,08
452	Булочка "Ванильная"	100	8,21	9,89	59,01	357,58	0,13		15	4,71	20,93	75,91	12,47	1,07
0		530/5	21,03	20,41	129,63	748,5	0,42	1,45	76,1	6	279,16	364,06	51,68	3,04
Обед														
Младшие классы														
16	Салат из моркови	40	0,47	2,04	5,17	42,06	0,03	3,3		1,06	12,48	25,34	17,48	0,33
39	Суп картофельный с домашней	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
615	Котлеты из птицы (филе птицы)	50	10,49	6,02	9,63	135,17	0,07		5,72	2,71	8,77	75,93	35,91	1,04
212	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,65	10,26	36,02	205,43	0,09		20	0,82	16,41	47	8,49	0,87
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
1	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	70	5,67	0,98	37,17	180,6	0,24			1,05				1,75
8	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	50	3,3	0,55	23,15	110,5	0,2			0,85				1,5
0		810/5	29,04	23,17	151,14	878,72	0,76	23,66	31,97	7,94	64,09	223,61	91,49	7,57
0		1340/10	50,07	43,58	280,77	1663,22	1,18	25,11	108,07	13,94	343,25	587,67	143,17	10,61

Номер рецепта	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Дети: 2 День недели: Среда														
Завтрак														
Младшие классы														
215	Запеканка из творога со сгущ.молоком	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
175	Каша рисовая молочная	180/5	5,42	6,87	38,8	239,42	0,07	1,16	37,78	0,21	114,93	142,22	32,65	0,54
271	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0	0,06	0		3,27	4,7	2,51	0,51
1	Хлеб пшеничный с витаминами,железом для детского питания	60	4,86	0,84	31,86	154,8	0,2			0,9				1,5
0		540/20	33,12	16,93	113,09	742,79	0,34	1,86	99,43	1,44	331,05	411,11	66,62	3,36
Обед														
Младшие классы														
19	Салат из свеклы с яблоком	30	0,43	1,57	4,25	33,11	0,01	3,69		0,71	12,15	12,59	6,76	0,61
67	Суп из овощей	250	2,46	7,15	12,37	124,6	0,1	22,18	12,5	2,37	44,76	66,94	25,91	0,95
611	Котлеты из говядины	50	6,58	7,58	9,48	133,16	0,06		1,9	1,72	7,31	61,9	9,17	1,24
212	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	11,82	44,48	245,99	0,11		20	1	18,47	57,39	10,4	1,06
271	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0	0,06	0		3,27	4,7	2,51	0,51
1	Хлеб пшеничный с витаминами,железом для детского питания	70	5,67	0,98	37,17	180,6	0,24			1,05				1,75
8	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	50	3,3	0,55	23,15	110,5	0,2			0,85				1,5
		830/5	25,52	29,68	145,91	888,68	0,72	25,93	34,4	7,7	85,96	203,52	54,75	7,62
		1370/25	58,64	46,61	259	1631,47	1,06	27,79	133,83	9,14	417,01	614,63	121,37	10,98

Номер рецепта	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
деля: 2 День недели: Четверг														
Завтрак														
Младшие классы														
54	Рыба, тушёная с овощами, минтай	30/30	11043	7,77	2,25	124,8	0,12	2,05	26,12	2,07	27,54	124,8	23,31	0,53
104	Картофельное пюре	220	4,83	7,45	32,38	216,54	0,24	38,05	37,76	0,27	67,93	143,8	48,44	1,79
271	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0	0,06	0		3,27	4,7	2,51	0,51
1	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	50	4,05	0,7	26,55	129	0,17			0,75				1,25
го		500/30	20,58	15,98	76,46	534,43	0,53	43,4	63,88	3,11	104,07	278,6	77,11	4,48
Обед														
Младшие классы														
6	Салат из бел/капусты с морковью	40	0,83	4,04	4,35	57,67	0,02	15,78		1,82	23,32	16,44	8,89	0,31
42	Суп картофельный с бобовыми	250	6,27	8,64	20,47	157,58	0,27	12,03		2,44	39,37	94,47	38,33	2,2
97	Плов из отв.птицы (грудка)	35/140	19,95	16,11	39	381,21	0,12	4,4	27,2	6,8	29,07	92,09	46,15	1,69
271	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0	0,06	0		3,27	4,7	2,51	0,51
1	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	70	5,67	0,98	37,17	180,6	0,24			1,05				1,75
8	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	50	3,3	0,55	23,15	110,5	0,2			0,85				1,5
		645/140	36,13	30,35	139,15	948,28	0,85	32,27	27,2	12,96	95,03	207,7	95,88	7,96
		1145/170	59,71	76,33	215,61	1482,71	1,38	75,67	91,08	16,07	199,1	486,3	172,99	12,44

Номер рецепта	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
деля: 2 День недели: Пятница														
Завтрак														
Младшие классы														
97	Плов из отв.птицы (грудка)	35/140	19,95	16,11	39	381,21	0,12	4,4	27,2	6,8	29,07	92,09	46,15	1,69
271	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0	0,06	0		3,27	4,7	2,51	0,51
1	Хлеб пшеничный с витаминами,железом для детского питания	30	2,43	0,42	15,93	77,4	0,1			0,45				0,75
1109	Фрукт	100												
то		365/140	22,49	16,56	69,94	519,33	0,22	4,46	27,2	7,25	32,34	96,79	48,66	2,95
Обед														
Младшие классы														
42	Винегрет овощной	30	0,21	0,03	0,58	3,37	0,01	2,14		0,03	5,2	9,18	4,28	0,15
62	Суп картофельный с клёцками	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
1095	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	1,84	6,45	49	297,01	0,37		20	0,74	23,86	258,01	171,73	5,8
444	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
271	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0	0,06	0		3,27	4,7	2,51	0,51
1	Хлеб пшеничный с витаминами,железом для детского питания	70	5,67	0,98	37,17	180,6	0,24			1,05				1,75
8	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	50	3,3	0,55	23,15	110,5	0,2			0,85				1,5
		830/15	32,1	15,85	143,2	844,11	0,97	14,7	28,27	5,93	72,27	399,06	232,89	11,26
		1195/155	54,59	32,41	213,14	1363,44	1,19	19,16	55,47	13,18	104,61	495,85	281,55	14,21

В документе прошнуровано,
пронумеровано и скреплено печатью

) лист _____

Директор МАОУ «Башкирская гимназия»
г. Ардель

Г. И. Ахьярова
Г. И. Ахьярова

«05» 01 2020 г.