

"Утверждаю"

Индивидуальный предприниматель
Фахуртдинова Айгуль Рамилевна



Фахуртдинова А. Р.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 1 г.
Агидель Имени Р. К. Холбана

Signature

Баширова Л. М.

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

города Агидель

2023-2024 учебный год

возраст с 12 лет и старше

Примерный план-меню...

Наименование	Номер рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	
Неделя 1/День 1																
Витрукс																
Старшие классы																
Копчености из птицы (филе птицы)/ из Маринованные изделия отварные Чай с сахаром Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	тук №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	250	9,44	19,21	60,07	361,66	0,15		45,00	1,39		28,05	79,20	14,15	1,46	
	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51	
	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 картофельный с соеогурц./Салат из свежей капусты Шоу из свежей капусты с картофф. со сметаной Рыба тушеная в смет./соусе,горбуша Капша гречневая рассыпчатая Чай с сахаром Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	40	30	0,53	1,60	3,94	32,45	0,03	4,83		0,70		5,15	16,36	7,36	0,26	
	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	
	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	
	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	
	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51	
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	780/45	32,55	22,98	132,92	870,18	0,98	40,17	52,52	7,67		117,00	423,25	203,24	10,36	
	Итого	1 340/45	57,45	49,08	249,49	1582,73	1,40	40,23	103,24	12,67		157,09	583,08	255,81	14,87	
Неделя 1/День 2																
Витрукс																
Старшие классы																
Смет. натуральный с маслом Чай с сахаром	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	
	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51	

См. 1

Хлеб обогащенный с витаминами, железом для детского питания		0	60	4,86	0,84	31,86	154,80	0,20									
Фрукт		0	100														1,50
Итого		560/5	26,09	31,08	50,81	587,98	0,33	0,80	452,15	1,96	162,72	353,67	28,99	5,93			

000000

[illegible]

Салат из свеклы 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	250	6,27	8,64	20,47	157,58	0,27	12,03		2,44	39,37	94,47	38,33	2,20
Гречка из пшеничного хлеба с квашеными и железом косточками из птицы (филе птицы)/ из говядины	58	15	2,28	0,39	14,94	72,58	0,10			0,42				0,70
Картофельное пюре с маслом	т.т.к. №12	50	10,49	6,02	9,63	135,37	0,07				8,77	75,93	35,91	1,04
Компот из сухофруктов витам. С "	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
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	276	200	0,90	0,07	24,51	103,41	0,02	0,72		0,99	30,33	27,36	19,62	0,62
	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	32,43	24,97	152,78	940,92	1,04	39,47	26,32	10,52	139,08	302,16	133,41	9,63
Итого		1 365/5	58,52	56,05	203,59	1528,90	1,37	40,27	478,47	12,48	39,80	655,83	162,40	15,56

Hermann J. Korn, 3

1000

100

[illegible]

10000

100

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
Барис с капустой и картофелем со сметаной	37	250/10	2,21	4,68	13,63	106,27	0,06	19,97	10,00	56,35	62,66	28,84	1,33
Фарш 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	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	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

Page 2

[illegible]

Hewlett-Packard

[illegible]

1000
900
800
700
600
500
400
300
200
100
0

Полн из отв. лпны (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
Полн 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
Брусок с фруктовым	0	100													
Итого	395/140	24,92	16,98	85,87	596,73	0,32	4,46	27,20	7,70			32,34	96,79	48,66	3,70

1000

Carmine W. Ricci

Итого морская упаковка домашняя итоговые рыбные из минтая иная гречневая рассыпчатая чай с сахаром	44	40	0,83	3,25	4,67	52,11	0,03	4,78		1,62	14,52	29,05	17,86	0,44
	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
	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
	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
	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			
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	760/5	33,41	16,93	141,12	851,48	0,94	6,34	40,12	7,07	85,47	448,93	209,90	10,41
	Итого	1 155/145	58,33	33,91	226,99	1448,21	1,26	10,80	67,32	14,77	111,81	545,73	259,56	14,11

Theorem 1/Ann. 5

[illegible]

1000000000

Каша из "Геркулеса" молочная/ Каша	93	180/5	6,15	8,37	26,05	204,84	0,16	1,25	39,20	0,48		133,23	177,00	48,43	1,11
Молочная молочная	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 витаминный с витаминами, железом	0	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60					
Хлеб детского питания	366	10	2,89	2,93	38,50	0,00	0,08	23,10	0,04			110,00	66,00	6,05	0,08
Хлеб голландский порциями	313	100	7,24	14,77	57,59	391,95	0,12	16,00	5,87			16,00	63,85	11,32	0,89
Хлеб "Дорожный" р/м	Итого	530/5	19,79	26,69	120,16	802,58	0,42	4,63	78,30	7,01		267,83	316,85	71,16	3,99

1700

REPORTING OFFICER

0001 "Торпосе"	33	40	0,79	1,85	3,70	34,82	0,02	3,56	0,90	13,55	22,96	12,20	0,43
----------------	----	----	------	------	------	-------	------	------	------	-------	-------	-------	------

"Директор "Дорожники"

1

3

стр 4

Рассольник 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
Рис с овощами 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	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	Итого	740/5	32,13	14,38	113,27	713,56	0,76	57,25	33,66	7,08		95,72	178,07	90,59	7,42
Итого	Итого	1 270/10	51,92	41,07	233,43	1516,14	1,18	61,88	111,96	14,09		363,55	494,92	161,75	11,41

Неделя: 2 /День: 6

Старшие классы															
Макаронные 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 из говядины / из филе птицы	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	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	530/0	23,49	29,05	96,22	675,19	0,35	0,21	66,42	4,97		242,63	253,86	33,96	4,21

Обед

Старшие классы															
Щи из морковки	44	30	0,62	2,44	3,47	38,98	0,03	3,58		1,22		10,90	21,80	13,39	0,33
Сметанник 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
Горбуша рыбная (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, с маслом	224	150	3,83	5,43	40,05	224,44	0,04		27,00	0,28		9,62	83,78	27,22	0,58
Напиток лимонный	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	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	Итого	800/25	24,68	20,91	150,96	895,37	0,70	31,66	41,30	7,98		107,94	309,86	107,14	6,88
Итого	Итого	1 330/25	48,17	49,96	247,18	1570,56	1,05	31,87	107,72	12,95		350,57	563,72	141,10	11,09

Неделя: 2 /День: 7

Старшие классы															
Плов из говядины (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 маслом для детского питания	0	30	2,43	0,42	15,93	77,40	0,10			0,45					0,75

[illegible][illegible]

5 pupp

Вводные															
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
Рыба, тушеная 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
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		0	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75				1,25
Итого		500/30	20,58	15,98	76,46	534,43	0,53	43,40	63,88	3,11	104,07	278,60	77,11	4,48	

Обед															
Старшие классы															
Салат картофельный с зеленым горошком/ Салат из свежей капусты	22	40	1,53	4,65	5,19	68,73	0,05	6,62	11,25	1,84	8,65	32,75	9,55	0,45	
	45	250	6,27	8,64	20,47	157,58	0,27	12,03		2,44	39,37	94,47	38,33	2,20	
	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	
	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00		3,27	4,70	2,51	0,51	
	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	36,83	30,96	139,99	959,34	0,88	23,11	38,45	12,98	80,36	224,01	96,54	8,10	
	Итого	1 145/170	57,41	46,94	216,45	1493,77	1,41	66,51	102,33	16,09	184,43	502,61	173,65	12,58	

Целевой 2. День 10

Вводные															
Старшие классы															
Каша ячневая молочная/ Каша манная молочная Чай с сахаром Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания Сыр голландский порционными Булочка "Ванильная"	175	180/5	6,68	7,03	35,16	231,21	0,15	1,17	38,00	0,65	148,22	222,15	33,16	0,89	
	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00		3,27	4,70	2,51	0,51	
	0	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60				1,00	
	366	10	2,89	2,93		38,50	0,00	0,08	23,10	0,04	110,00	66,00	6,05	0,08	
	311	100	8,22	9,89	59,01	357,59	0,13		15,00	4,71	20,94	75,91	12,47	1,07	
	Итого	530/5	21,14	20,44	130,42	791,22	0,42	1,31	76,10	6,00	282,43	368,76	54,19	3,55	

Обед																
Старшие классы																
Пюре морковная		44	30	0,62	2,44	3,47	38,98	0,03	3,58		1,22		10,90	21,80	13,39	0,33
Суп картофельный с домашней лапшой		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
Витаминизированный из мяса птицы с томатным соусом /филе		6/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

Шарп 6

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 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	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		29,48	18,98	151,03	841,83	0,77	21,80	32,27	6,78		99,13	245,56	102,63	6,94
Итого	1 330/20		50,62	39,42	281,45	1633,05	1,19	23,11	108,37	12,78		381,56	614,32	156,82	10,49

Лист 4

Прошнуровано, пронумеровано

ИП Фахуртдинова А. Р.

Всего 4 листов



Фахуртдинова А. Р.