

"Утверждаю"

Индивидуальный предприниматель
Фахуртдинова Айгуль Рамилевна


Фахуртдинова А. Р.
" 01 "  2021 год.



Согласовано:

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



Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений

города Агидель

2020-2021 учебный год

возраст с 7 до 11 лет и с 12 до 17 лет

Весенне-летний сезон

Примерный план-меню

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		
Неделя: 1: 1 День																	
Завтрак																	
Младшие классы																	
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		
ттк №12	Котлеты куриные	60	1,83	7,14	11,39	118,06	0,06		7,08	3,01		7,15	13,47	3,88	0,61		
203	Макаронные изделия отварные	150	5,53	10,47	35,30	205,03	0,09		15,00	1,34		17,02	46,00	8,40	0,86		
267	Чай с молоком и сахаром	200	1,56	1,63	12,37	70,77	0,02	0,71	10,00			63,12	49,70	9,51	0,55		
0	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85					1,50		
Итого		470/0	15,11	22,72	82,21	542,86	0,37	0,79	55,18	5,24		197,29	175,17	27,84	3,60		
Старшие классы																	
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		
ттк №12	Котлеты куриные	60	1,83	7,14	11,39	118,06	0,06		7,08	3,01		7,15	13,47	3,88	0,61		
203	Макаронные изделия отварные	170	6,27	11,87	40,00	232,37	0,10		17,00	1,52		19,15	52,10	9,51	0,97		
267	Чай с молоком и сахаром	200	1,56	1,63	12,37	70,77	0,02	0,71	10,00			63,12	49,70	9,51	0,55		
0	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85					1,50		
Итого		490/0	15,85	24,12	86,91	570,20	0,38	0,79	57,18	5,42		199,42	181,27	28,95	3,71		
Обед																	
Младшие классы																	
33	Салат Пёстрый	40	0,56	2,09	5,80	44,62	0,01	4,83		0,94		14,70	15,91	8,64	0,80		
74	Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне	200	1,86	2,49	9,91	69,68	0,04	2,87	6,50	1,12		14,23	30,18	9,02	0,44		
116	Плов из отвяговядины	180	10,54	13,76	39,50	324,13	0,08	1,64		3,72		19,63	158,43	40,65	1,70		
279	Кисель с витаминами Витошка	200			14,22	54,00		0,20									
0	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,58	55,25	0,10			0,43					0,75		
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		685/0	17,85	19,18	102,25	650,88	0,37	9,54	6,50	6,81		48,56	204,52	58,31	4,69		
Старшие классы																	
33	Салат Пёстрый	40	0,56	2,09	5,80	44,62	0,01	4,83		0,94		14,70	15,91	8,64	0,80		
74	Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне	200	1,86	2,49	9,91	69,68	0,04	2,87	6,50	1,12		14,23	30,18	9,02	0,44		
116	Плов из отвяговядины	180	10,54	13,76	39,50	324,13	0,08	1,64		3,72		19,63	158,43	40,65	1,70		
279	Кисель с витаминами Витошка	200			14,22	54,00		0,20									
0	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,58	55,25	0,10			0,43					0,75		
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		685/0	17,85	19,18	102,25	650,88	0,37	9,54	6,50	6,81		48,56	204,52	58,31	4,69		

Итого														2 330/0	66,66	85,20	373,62	2414,82	1,49	20,66	125,36	24,28	493,83	765,48	173,41	16,69								
Неделя: 1; 2 День																																		
Завтрак																																		
Младшие классы																																		
239	Запеканка из творога со сгущ.мол.												130/20	29,52	13,14	40,13	402,90	0,10	0,84	60,90	2,57	276,29	343,33	41,10	1,09									
300	Чай с сахаром												200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,00	0,10	0,00		5,40	8,24	4,40	0,87									
	Йогурт												100	0,93	0,59	0,65	12,61	0,01	0,11	3,71		22,62	17,80	2,78	0,02									
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																						480/20	34,70	14,48	82,37	605,88	0,28	1,05	64,61	3,32	304,31	369,37	48,28	3,23
Старшие классы																																		
239	Запеканка из творога со сгущ.мол.												130/20	29,52	13,14	40,13	402,90	0,10	0,84	60,90	2,57	276,29	343,33	41,10	1,09									
300	Чай с сахаром												200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,00	0,10	0,00		5,40	8,24	4,40	0,87									
	Йогурт												100	0,93	0,59	0,65	12,61	0,01	0,11	3,71		22,62	17,80	2,78	0,02									
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																						480/20	34,70	14,48	82,37	605,88	0,28	1,05	64,61	3,32	304,31	369,37	48,28	3,23
Обед																																		
Младшие классы																																		
42	Винегрет овощной												60	1,15	1,69	5,83	43,52	0,04	6,94		0,80	16,44	33,28	14,05	0,57									
59	Рассольник домашний со сметаной												200/5	2,06	5,05	12,63	105,15	0,09	21,49	5,00	1,91	34,68	59,75	24,82	0,94									
99	Котлеты из говядины с соусом												60/30	8,33	10,25	13,18	179,29	0,08	0,03	9,78	2,10	15,33	80,66	12,01	1,52									
235	Капуста тушёная												150	4,27	7,00	17,62	153,25	0,08	75,91		3,31	108,01	79,89	40,57	1,54									
276	Компот из изюма витам.С												200	0,46	0,10	33,12	136,00	0,03			0,10	16,60	25,80	8,40	0,66									
0	Хлеб ржано-пшеничный												25	1,65	0,28	11,58	55,25	0,10			0,43				0,75									
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																						735/35	21,16	24,93	115,20	775,66	0,56	104,37	14,78	9,25	191,06	279,38	99,85	6,98
Старшие классы																																		
42	Винегрет овощной												60	1,15	1,69	5,83	43,52	0,04	6,94		0,80	16,44	33,28	14,05	0,57									
59	Рассольник домашний со сметаной												200/5	2,06	5,05	12,63	105,15	0,09	21,49	5,00	1,91	34,68	59,75	24,82	0,94									
99	Котлеты из говядины с соусом												60/30	8,33	10,25	13,18	179,29	0,08	0,03	9,78	2,10	15,33	80,66	12,01	1,52									
235	Капуста тушёная												150	4,27	7,00	17,62	153,25	0,08	75,91		3,31	108,01	79,89	40,57	1,54									
276	Компот из изюма витам.С												200	0,46	0,10	33,12	136,00	0,03			0,10	16,60	25,80	8,40	0,66									
0	Хлеб ржано-пшеничный												25	1,65	0,28	11,58	55,25	0,10			0,43				0,75									
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																						735/35	21,16	24,93	115,20	775,66	0,56	104,37	14,78	9,25	191,06	279,38	99,85	6,98
Итого																						2 430/110	111,72	78,82	395,14	2763,08	1,68	210,84	158,78	25,14	990,74	1297,50	296,26	20,42
Неделя: 1; 3 День																																		
Завтрак																																		
Младшие классы																																		
0	Огурцы свежие												20	0,15	0,02	0,41	2,38	0,01	1,51		0,02	3,67	6,48	3,02	0,11									
83	Котлеты рыбные из минтая												60	12,32	5,66	11,37	146,86	0,13	0,33	8,88	2,66	38,41	172,54	40,49	1,18									
137	Картофельное пюре												150	3,31	5,08	22,17	148,09	0,16	26,06	25,75	0,18	48,16	98,75	33,27	1,24									
271	Какао с молоком сгущённым												200	3,71	3,83	24,49	148,17	0,03	0,38	15,96	0,09	121,87	109,42	29,92	0,97									

[illegible]

311	Каша "Дружба" молочная	180/5	5,81	7,33	31,54	216,14	0,12	1,21	38,54	0,16		121,90	149,15	35,32	0,77
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
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
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		500/5	18,04	16,70	109,57	663,66	0,37	4,74	69,92	3,56		264,48	279,96	55,69	3,63

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
53	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,82	5,15	9,17	91,02	0,05	17,03	6,67	1,92		46,59	50,80	22,86	1,10
98	Жаркое по-домашнему кр./к.	30/150	9,23	13,33	21,28	242,42	0,18	26,72		3,51		23,82	146,32	38,93	2,23
394	Компот из урожая	200	1,25	0,10	24,23	104,39	0,03	1,00		1,38		41,83	38,00	27,25	0,83
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	65	5,27	0,91	34,52	167,70	0,22			0,98					1,63
Итого		535/150	18,41	22,74	93,91	657,87	0,51	49,58	6,67	9,41		135,41	266,24	107,54	6,31

Старшие 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
53	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,82	5,15	9,17	91,02	0,05	17,03	6,67	1,92		46,59	50,80	22,86	1,10
98	Жаркое по-домашнему кр./к.	30/150	9,23	13,33	21,28	242,42	0,18	26,72		3,51		23,82	146,32	38,93	2,23
394	Компот из урожая	200	1,25	0,10	24,23	104,39	0,03	1,00		1,38		41,83	38,00	27,25	0,83
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	65	5,27	0,91	34,52	167,70	0,22			0,98					1,63
Итого		535/150	18,41	22,74	93,91	657,87	0,51	49,58	6,67	9,41		135,41	266,24	107,54	6,31
Итого		2 040/309	71,92	77,53	401,94	2606,78	1,74	108,43	146,04	25,91		779,31	1067,30	320,55	19,76

Неделя: 1; 5 День

Завтрак															
Младшие классы															
40	Салат картофельный с сол.огурц.	40	0,71	2,13	5,26	43,27	0,04	6,45			0,94	6,85	21,80	9,81	0,35
120	Плов из отв.говядины	40/150	12,38	13,15	40,15	328,66	0,09	2,04	30,00	0,57		22,56	181,43	45,55	1,99
296	Чай с молоком (1в)	200	1,51	1,53	15,71	82,98	0,02	0,68	9,30			60,17	48,44	10,03	0,74
0	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85					1,50
Итого		330/150	17,90	17,36	84,27	565,41	0,35	9,17	39,30	2,36		89,58	251,67	65,39	4,58

Старшие классы															
40	Салат картофельный с сол.огурц.	40	0,71	2,13	5,26	43,27	0,04	6,45			0,94	6,85	21,80	9,81	0,35
120	Плов из отв.говядины	40/150	12,38	13,15	40,15	328,66	0,09	2,04	30,00	0,57		22,56	181,43	45,55	1,99
296	Чай с молоком (1в)	200	1,51	1,53	15,71	82,98	0,02	0,68	9,30			60,17	48,44	10,03	0,74
0	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85					1,50
Итого		330/150	17,90	17,36	84,27	565,41	0,35	9,17	39,30	2,36		89,58	251,67	65,39	4,58

Обед															
Младшие классы															
25	Салат из свеклы с раст.маслом	60	1,06	5,07	6,20	74,52	0,01	7,04			2,27	28,26	30,82	15,62	1,00
56	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	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
80	Рыба, тушёная в томате с овощами, лимитай	50/70	13,83	5,78	6,70	135,40	0,13	6,57	8,10	2,67		52,05	226,14	62,55	1,19
144	Картофель отварной с маслом	150	3,22	2,82	26,12	143,03	0,19	32,00	12,00	0,19		22,24	94,83	37,13	1,49
282	Компот из свежих яблок вит. С	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 ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,58	55,25	0,10			0,43					0,75

[illegible]

271	Какао с молоком сгущённым	200	3,71	3,83	24,49	148,17	0,03	0,38	15,96	0,09		121,87	109,42	29,92	0,97
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		480/0	13,05	16,77	85,01	545,70	0,43	27,95	48,79	4,05		180,85	228,12	70,09	4,18
Старшие классы															
0	Огурцы свежие	20	0,15	0,02	0,41	2,38	0,01	1,51		0,02		3,67	6,48	3,02	0,11
тгк №12	Котлеты куриные	60	1,83	7,14	11,39	118,06	0,06		7,08	3,01		7,15	13,47	3,88	0,61
137	Картофельное пюре	170	3,75	5,76	25,13	167,83	0,19	29,53	29,18	0,21		53,83	111,76	37,66	1,40
271	Какао с молоком сгущённым	200	3,71	3,83	24,49	148,17	0,03	0,38	15,96	0,09		121,87	109,42	29,92	0,97
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		500/0	13,49	17,45	87,97	565,44	0,46	31,42	52,22	4,08		186,52	241,13	74,48	4,34
Обед															
Младшие классы															
0	Огурцы свежие	20	0,15	0,02	0,41	2,38	0,01	1,51		0,02		3,67	6,48	3,02	0,11
56	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	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
143	Рагу овощное с мясом	175	9,52	11,08	19,82	220,22	0,17	43,37		3,35		55,43	151,60	57,17	2,65
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20		14,00	14,00	8,00	2,80
0	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,58	55,25	0,10			0,43					0,75
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		660/0	18,47	16,88	88,59	588,80	0,49	50,05	10,00	6,75		88,46	208,16	77,89	7,82
Старшие классы															
0	Огурцы свежие	20	0,15	0,02	0,41	2,38	0,01	1,51		0,02		3,67	6,48	3,02	0,11
56	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	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
143	Рагу овощное с мясом	175	9,52	11,08	19,82	220,22	0,17	43,37		3,35		55,43	151,60	57,17	2,65
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20		14,00	14,00	8,00	2,80
0	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,58	55,25	0,10			0,43					0,75
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		660/0	18,47	16,88	88,59	588,80	0,49	50,05	10,00	6,75		88,46	208,16	77,89	7,82
Итого		2 300/0	63,48	67,98	350,16	2288,74	1,87	159,47	121,01	21,63		544,29	885,57	300,35	24,16
Неделя: 1; 9 День															
Завтрак															
Младшие классы															
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
209	Омлет натуральный с маслом	140/5	14,66	21,47	2,69	262,86	0,09	0,52	293,01	2,61		111,22	241,88	18,54	2,73
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
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75					1,25
0	Фрукт	100													
Итого		500/5	21,87	25,16	44,52	494,45	0,26	3,90	316,11	3,42		229,82	317,88	29,95	4,97
Старшие классы															
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
209	Омлет натуральный с маслом	140/5	14,66	21,47	2,69	262,86	0,09	0,52	293,01	2,61		111,22	241,88	18,54	2,73
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

[illegible]

Обед															
Младшие классы															
22	Салат картофельный с зеленым горошком	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
33	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	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
122	Голубцы ленивые	100/20	8,17	9,64	9,68	159,11	0,06	29,81	19,70	1,59		50,02	104,79	24,84	1,59
280	Компот из кураги	200	1,04	0,06	25,17	106,25	0,02	0,80		1,10		32,45	29,20	21,00	6,45
0	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,58	55,25	0,10			0,43					0,75
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		605/25	17,64	20,25	86,82	602,64	0,46	50,90	35,95	7,49		113,96	229,86	77,78	11,08

Старшие классы															
22	Салат картофельный с зеленым горошком	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
33	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	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
122	Голубцы ленивые	100/20	8,17	9,64	9,68	159,11	0,06	29,81	19,70	1,59		50,02	104,79	24,84	1,59
280	Компот из кураги	200	1,04	0,06	25,17	106,25	0,02	0,80		1,10		32,45	29,20	21,00	6,45
0	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,58	55,25	0,10			0,43					0,75
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		605/25	17,64	20,25	86,82	602,64	0,46	50,90	35,95	7,49		113,96	229,86	77,78	11,08
Итого		2 210/60	79,02	90,82	262,68	2194,18	1,44	109,60	704,12	21,82		687,56	1095,48	215,46	32,10

Неделя: 1; 10 День															
Завтрак															
Младшие классы															
191	Каша рисовая молочная	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
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
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 ржано-пшеничный	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85					1,50
	Йогурт	100	0,93	0,59	0,65	12,61	0,01	0,11	3,71			22,62	17,80	2,78	0,02
Итого		560/5	13,57	17,19	108,72	644,92	0,35	1,13	41,53	5,62		136,20	184,18	40,05	3,11

Старшие классы															
114	Каша рисовая молочная	180/5	5,42	6,87	38,80	239,42	0,07	1,16	37,78	0,21		114,93	142,22	32,65	0,54
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
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 ржано-пшеничный	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85					1,50
	Йогурт	100	0,93	0,59	0,65	12,61	0,01	0,11	3,71			22,62	17,80	2,78	0,02
Итого		590/5	14,47	17,73	115,34	679,98	0,36	1,33	44,49	5,65		150,87	206,76	45,24	3,16

Обед													
Младшие классы													
25	Салат из свеклы с раст.маслом	60	1,06	5,07	6,20	74,52	0,01	7,04	2,27	38,26	30,82	15,62	1,00

50	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,92	0,95	9,02	53,23	0,06	26,13	5,00	0,14		44,74	48,96	21,16	0,79
80	Рыба, тушёная в томате с овощами; минтай	50/70	13,83	5,78	6,70	135,40	0,13	6,57	8,10	2,67		52,05	226,14	62,55	1,19
144	Картофель отварной с маслом	150	3,22	2,82	26,12	143,03	0,19	32,00	12,00	0,19		22,24	94,83	37,13	1,49
282	Компот из свежих яблок вит. С	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 ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,58	55,25	0,10			0,43					0,75
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		725/75	25,10	15,64	100,28	645,82	0,64	76,28	25,10	6,39		155,00	405,74	140,55	7,26
Старшие классы															
25	Салат из свеклы с раст. маслом	60	1,06	5,07	6,20	74,52	0,01	7,04		2,27		28,26	30,82	15,62	1,00
50	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,92	0,95	9,02	53,23	0,06	26,13	5,00	0,14		44,74	48,96	21,16	0,79
80	Рыба, тушёная в томате с овощами; минтай	50/70	13,83	5,78	6,70	135,40	0,13	6,57	8,10	2,67		52,05	226,14	62,55	1,19
144	Картофель отварной с маслом	150	3,22	2,82	26,12	143,03	0,19	32,00	12,00	0,19		22,24	94,83	37,13	1,49
282	Компот из свежих яблок вит. С	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 ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,58	55,25	0,10			0,43					0,75
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		725/75	25,10	15,64	100,28	645,82	0,64	76,28	25,10	6,39		155,00	405,74	140,55	7,26
Итого		2 600/160	78,24	66,20	424,62	2616,54	1,99	155,02	136,22	24,05		597,07	1202,42	366,39	20,79

Примечание:

1. Примерное 10 - дневное меню для детей с 7 до 18 лет разработано на основании сборников:
 - 1.1 *Технологических нормативов, рецептур 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, рецептур 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. При приготовлении супов с мясом, при необходимости, можно произвести замену мяса отварного на фрикадельки. При отсутствии мяса разрешается производить замену в соответствии таблицы №6 "Таблица замены продуктов по белкам и углеводам" СанПин 2.4.5.2409-08
5. В зависимости от поступаемого полуфабриката (крупный кусок или котлетное мясо) можно произвести замену блюд из рубленого мяса на блюда из натурального мяса.

6. 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).

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

8. 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
- 3) дифференцированного по возрастным группам
9. При отсутствии свежих фруктов возможна их замена в меню на соки.
8. 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:

Фахуртдинова А.Р.