

"Утверждаю"

Индивидуальный предприниматель
Фахуртдинова Айгуль Рамилевна

Фахуртдинова А. Р.

"01" сентября 2022 год.



Составлено:

Директор МАОУ СОШ № 1 г.

Агидель имени Р. К. Холбана

Башарова Л. М.

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

города Агидель

2022-2023 учебный год

возраст с 12 лет и старше

Осенне-зимний 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		
1 Неделя День недели: Понедельник 1 день																	
Завтрак																	
Старшие классы																	
т/к №12	Котлеты куриные/Котлеты из говядины	50	1,83	7,14	11,39	118,06	0,06		7,08	3,01		7,15	13,47	3,88	0,61		
227	Макаронные изделия отварн.с маслом	160/5	6,20	10,91	39,56	222,40	0,10		20,00	0,89		16,63	51,21	9,25	0,94		
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	60	4,86	0,84	31,86	154,80	0,20			0,90					1,50		
Итого		480/5	13,00	18,92	97,82	555,98	0,36	0,06	27,08	4,80		27,05	69,38	15,64	3,56		
Обед																	
Старшие классы																	
52	Пи из свежей капусты с картоф. со сметаной	150/5	1,37	3,88	5,99	65,07	0,04	18,60	5,00	1,42		33,05	34,42	14,76	0,54		
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	150/4	9,03	5,26	40,82	246,35	0,31		16,00	0,61		20,76	215,10	143,13	4,84		
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 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		660/9	16,07	11,36	98,85	562,54	0,62	20,97	21,00	3,82		64,75	262,59	164,72	8,04		
Итого		1 140/14	29,07	30,28	196,67	1118,52	0,98	21,03	48,08	8,62		91,80	331,97	180,36	11,60		
1 Неделя День недели: Вторник 2 день																	
Завтрак																	
Старшие классы																	
209	Омлет натуральный с маслом	120/5	12,85	19,00	2,33	231,91	0,08	0,43	279,10	0,66		96,83	212,01	16,00	2,41		
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		
0	Печенье	50															
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		420/5	17,01	19,73	43,89	421,63	0,25	0,49	279,10	1,41		100,10	216,71	18,51	4,17		
Обед																	
Старшие классы																	
25	Салат из свежесы 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	180	4,36	6,11	14,46	111,63	0,19	8,70		1,76		28,14	66,89	27,28	1,55		

[illegible]

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
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		665/4	26,66	15,53	99,85	646,71	0,65	6,39	39,72	5,95	90,14	408,13	181,87	7,80
Итого	1 Неделя День недели: Пятница 5 день	1 215/38	40,25	27,52	174,68	1121,58	0,96	9,18	74,04	8,10	227,30	581,59	218,45	11,20

Завтрак

208	Старшие классы	150/5	5,68	7,03	28,56	200,96	0,16	0,98	35,12	0,14	103,85	140,19	35,70	0,94
294	Каша пшеничная молочная	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	Чай с сахаром, лимоном													
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
366	Сыр голландский порциями	10	2,89	2,93	38,50	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		450/5	15,98	20,13	97,50	637,68	0,34	4,36	61,22	5,24	232,50	258,23	54,41	3,27

Обед

53	Старшие классы	180/5	1,82	4,63	12,57	99,87	0,08	12,30	5,00	1,73	25,06	57,91	20,45	0,79
289	Рассольник ленинградский со сметаной	150	16,18	4,89	15,09	169,84	0,16	19,15	23,88	1,91	28,16	60,76	38,39	1,76
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 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		600/5	23,18	10,41	77,12	496,23	0,50	31,51	28,88	4,77	56,49	123,37	61,35	5,01
Итого	2 Неделя День недели: Понедельник 6 день	1 050/10	39,16	30,54	174,62	1133,91	0,84	35,87	90,10	10,01	288,99	381,60	115,76	8,28

Завтрак

203	Старшие классы	150/5	5,82	10,45	37,08	210,50	0,09		20,00	0,84	16,70	48,30	8,73	0,89
ттк №12	Макаронные изделия отварн. с маслом	50	1,52	5,29	9,48	92,43	0,05		2,30	2,50	5,73	10,95	3,23	0,51
266	Котлеты куриные (филе птицы)	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00		3,27	4,70	2,51	0,51
366	Чай с сахаром	10	2,89	2,93	38,50	38,50	0,00	0,08	23,10	0,04	110,00	66,00	6,05	0,08
0	Сыр голландский порциями													
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		460/5	14,39	19,40	88,12	531,15	0,31	0,14	45,40	4,13	135,70	129,95	20,52	3,24

Обед

65	Старшие классы	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	Свекольник со сметаной	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
219	Тфтели рыбные (минтай)	120	7,00	5,74	31,59	205,71	0,24		21,60	0,50	16,75	167,02	110,66	3,74
324	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,01		18,13	129,47					3,68	5,54		0,08

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	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		590/25	22,21	15,97	103,76	704,93	0,64	13,71	35,90	81,30	9,34						7,62
Итого	2 Неделя День недели: Вторник 7 день	1 050/30	36,60	35,37	191,88	1236,08	0,95	13,85	35,90	81,30	9,34						10,86
Завтрак																	
Старшие классы																	
134	Плов из отв.птицы (грудка)	35/140	19,95	16,11	39,00	381,21	0,12	4,40	27,20	6,80							1,69
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00								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		365/140	22,49	16,56	69,94	519,33	0,22	4,46	27,20	7,25							2,95
Обед																	
Старшие классы																	
61	Суп картофельный с клецками	180	1,33	2,31	9,05	62,60	0,06	8,55	2,90	0,93							0,54
183	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,03	5,33	40,82	247,01	0,31		16,40	0,61							4,84
	Биточки из мяса птицы с томатным соусом/филе	50/10	1,22	0,82	5,98	36,40	0,04	0,68	2,60	0,27							0,30
283	Компот из сухофруктов	200	1,25	0,10	28,22	120,35	0,03	1,00		1,38							0,85
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	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		650/15	17,90	9,42	118,52	632,16	0,70	10,23	21,90	4,32							8,48
Итого	2 Неделя День недели: Среда 8 день	1 015/155	40,39	25,98	188,46	1151,49	0,92	14,69	49,10	11,57							11,43
Завтрак																	
Старшие классы																	
239	Запеканка из творога со стущ.мол.	120/10	26,61	10,23	27,49	313,90	0,08	0,68	70,07	0,37							0,95
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00								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
365	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00		40,00	0,10							0,02
Итого		380/10	30,85	18,21	69,18	569,72	0,25	0,74	110,07	1,22							2,73
Обед																	
Старшие классы																	
66	Суп из овощей	150/5	1,42	3,92	7,35	70,83	0,06	13,33	5,00	1,42							0,57
169	Рыба, запеченная с картофелем по-русски (минтай)	150	11,79	5,71	16,10	163,57	0,17	15,50	33,22	0,43							1,33
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00								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

Итого

650/15	14,58	15,05	111,86	587,63	0,49	17,37	27,10	3,52		60,28	118,88	34,35	4,95
1 130/20	29,99	29,19	198,06	1122,91	0,83	24,38	106,90	4,99		322,74	392,75	90,25	7,92

2. В целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замеры продуктов на соответствие по составу.
3. Оценка урочная прошлого года, в период после 01 марта, допускается использовать только после термической обработки или заморозки.
4. В зависимости от поставленного полуфабриката (куриный кусок или колбасное мясо) можно проанализировать замеры блюд по месяцам.
5. Данное меню является "Примерным". Для улучшения и разнообразия меню для детей дошкольного возраста будут готовиться схожие блюда, согласно "Сборника технологических карт, рецептур 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 внести изменения блюд и кулинарных изделий ассортимента перечня с учетом:
- 2) необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона
- 3) дифференцированного по возрастным группам детей.
8. При отсутствии свежих фруктов возможна их замена в меню на сок.
9. Меню составлено согласно Гражданско-правового договора по школьным столовым № 1, № 2, Башкирская гимназия г. Агидель.
- Условия оказания услуг
- Исполнитель п. 4.2.3. Обеспечение питанием детей осуществляется в виде горячих завтраков, обедов и с учетом исследований в адекватном и технологического оборудования, которое находится в рабочем состоянии.

Директор:

Фалуртдинова А.Р.

