

Согласовано»

И.О.Начальника

Кумертауского территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по РБ

____ Пахомова Т.Г.

«__» _____ 2018г.

10 08 2018
Ильмуромова В.А.
Челн

«Согласовано»

Начальник МКУ Управления
образования муниципального района

Мелеузовский район РБ

____ А.Г.Сатлыков

«__» _____ 2018г.

«Согласовано»

Директор МОБУ Лицей № 6

____ А.А.Колпаков

«__» _____ 2018г.

«Согласовано»

Председатель совета

ПО «Мелеузовское»

____ И.Г.Файзуллин

«__» _____ 2018г.

Примерное двухнедельное меню

для обучающихся льготных категорий, обучающихся из многодетных малоимущих семей

Общеобразовательных учреждений муниципального района Мелеузовский район Республики Башкортостан

Дни	№ рецептуры.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	А,мкг	Е,мг	В ¹ , мг	С,мг
Среда		Горячий завтрак													
	№71 П 2010г.	Салат из моркови	50	0,8	3,6	11,6	80	16,56	22,75	39,69	0,44	0,00	3,84	0,03	1,38
	№116П2010г.	Каша пшеничная молочная	200/10	8,2	7,6	41,9	272	74,3	92,33	194,74	2,49	39,33	0,87	0,19	1,13
	№88П 2010г	Котлеты рубленые из птицы	75	15,2	18,6	9,6	267,8	19,9	21,2	140,6	1,78	48,7	0,8	0,06	0,56
	ТК	Напиток «Валетек»	200	0	0	18,6	73	0	0	0	0	120	2,34	0,3	20
		Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,096	0
	№368 Москва Дели плюс 2014	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,03	10,0
		Итого		29,20	30,70	119,50	875,40	140,56	165,08	438,23	8,11	163,25	7,85	0,71	33,07
		Наименование блюда													
Дни	№ рецептуры	Горячий завтрак	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины			
Четверг								Са	Mg	P	Fe	А, мкг	Е, мг	В ¹ , мг	С, мг
	№ 17 П 2010г	Салат из свеклы с растительным маслом	50	1,0	5,9	4,8	76	24,28	12,9	25,55	0,83	0,0	3,01	0,01	0,59
	№63П2010г.	Гуляш	40/50	13,7	13,4	2,8	187	7,6	17,51	128,94	1,91	0,0	0,41	0,03	0,33
	№ 63 П 2010г	Макаронные изделия отварные	150/5	6,6	4,7	39,4	230	115,6	17,7	101,16	0,43	57,1	0,66	0,13	0,2
	№ 137 П 2010 г	Компот из свежих плодов «С» - витаминизация	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0,0	0,08	0,01	1,6
	№ 197 П 2010 г	Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096	0,0
		Итого		26,1	24,6	100,4	730,6	167,55	71,04	311,68	5,2	57,1	4,16	0,28	2,72
		Наименование блюда													
Дни	№ рецептуры	Горячий завтрак	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Mg	P	Fe	А	Е	В ¹	С
Пятница															
	№ 246 Пермь 2008	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,65	7	10,9	66,5	20,0	0,0	0,0	0,0	0,01	4,75
	№ 54 П 2010 г	Рыба, тушенная с овощами	50/25	11,6	5,8	2,35	108	15,10	20,83	69,49	0,49	7,32	0,83	0,10	0,26
	1№ 94 П 2010 г	Картофельное пюре	200	3,69	5,94	24,21	167,4	42,8	34,26	100,3	1,25	27,16	0,24	0,14	12,53
	№ 204 П 2010 г	Кисель «Валетек» с кальцием	200	0,2	0	23,9	93	0,24	0,18	0,46	0,0	0,0	7,0	0,12	6,0
	№169 П 2010г.	Усбосмак (треугольник)	85	7,8	7,2	18,1	170	13,98	10,0	55,93	0,81	17,35	0,70	0,04	0,64
		Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,096	0
		Итого		28,29	19,49	98,21	684	96,82	151,57	298,38	3,75	51,83	8,77	0,51	24,18

Наименование блюда															
Неделя вторая	№ рецептуры	Горячий завтрак	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Mg	Р	Fe	А	Е	В ¹	С
Понедельник															
	№ 3 П 2010г	Салат из белокочанной капусты*(свежего урожая)	50	1,05	2,25	5,15	44,7	29,41	10,26	23,09	0,37	0,0	1,93	0,01	10,83
	№ 81 П 2010г	Плов из говядины	40/200	18,2	18,9	44,7	425	12,92	37,18	97,76	0,91	0,0	0,0	0,04	0,99
	ТК	Напиток «Валетек»	200	0	0	18,6	73	0,0	0,0	0,0	0,0	120	2,34	0,3	20,0
		Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096	0,0
		Итого		23,85	21,65	96,45	681,3	56,13	67,24	173,05	2,48	120,00	4,27	0,45	31,82
Наименование блюда															
Дни	№ рецептуры	Горячий завтрак	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины			
								Са	Mg	Р	Fe	А, мкг	Е, мг	В ¹ , мг	С, мг
Вторник															
	№ 64 П 2010 г	Салат из свеклы с растительным маслом	50	1,1	6,6	5,3	84	27,69	14,92	32,34	0,96	0,0	0,11	0,03	1,49
	№ 137 П 2010	Макаронные изделия отварные	150/5	6,5	7,4	45,4	230	11,31	9,07	0,00	0,92	0,0	3,1	0,07	0,00
	№ 71 П 2010 г	Тефтели из говядины	60/30	9,15	13	10,3	195	20,4	16,27	79,9	0,7	3,92	0	0,025	0,31
	№ 186 П 2010 г	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	1,12
		Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096	0,0
	№ 368 Москва Дели плюс 2014	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	8	42	28	0,6	0,0	0,0	0,04	10
		Итого		23,05	28,1	123,9	798,6	84,06	102,79	193,78	4,46	3,92	3,22	0,26	12,92
Наименование блюда															
Дни	№ рецептуры	Горячий завтрак	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины			
								Са	Mg	Р	Fe	А, мкг	Е, мг	В ¹ , мг	С, мг
Среда															
	№ 71 П 2010 г	Салат из моркови	50	0,8	3,6	11,6	80	16,56	22,75	39,69	0,44	0,00	3,84	0,03	1,38
	№126 П2010г.	Куры отварные	80	25,8	21,7	0,2	299	20,78	21,50	76,39	2,03	22,9	0,06	0,14	0,93
	№94 П2010г	Картофельное пюре	200	3,69	5,94	24,21	167,4	42,8	34,26	100,3	1,25	27,16	0,24	0,14	12,53

	№ 137 П 2010 г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,0	0,92	0,0	0,21	0,07	0,29
		Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096	0
		Итого		35,39	31,84	95,21	806	108,56	106,81	268,58	5,84	50,06	4,35	0,48	15,13
		Наименование блюда													
Дни	№ рецептуры	Горячий завтрак	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	А, мкг	Е, мг	В¹, мг	С, мг
Четверг															
	№21П2010г.	Салат Витаминный	50	0,8	2,3	5,55	45	19,26	9,84	0,03	0,48	0,07	0,16	0,02	6,94
	№9 Москва Дели Плюс 2014г.	Колбаса(порциями) вареная в/с	85	10,24	17,76	1,2	206	10,24	17,76	1,2	1,36	8,0	0,0	0,18	0,0
	№ 113 П 2010 г	Каша гречневая рассыпчатая	150/7	9,5	7,7	38,2	264	70,66	174,66	248,06	5,30	39,33	1,30	0,20	1,13
	№ 198 П 2010 г	Напиток апельсиновый «С» - витаминация	200	0,1	0	22,5	86	3,54	1,10	1,94	0,09	0,0	0,02	0,0	2,33
		Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096	0,0
		Итого		25,24	28,26	95,45	739,6	117,5	223,16	303,43	8,43	47,40	1,48	0,50	10,40
		Наименование блюда													
Дни	№ рецептуры	Горячий завтрак	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	А, мкг	Е, мг	В¹, мг	С, мг
Пятница															
	№ 246 Пермь 2008	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,65	7	10,9	66,5	20,0	0,0	0,0	0,0	0,01	4,75
	№ 65 П 2010 г	Жаркое по-домашнему	200/40	17,1	17,4	18,3	299	25,78	49,83	214,30	3,21	0,0	4,08	0,14	5,01
	№ 204 П 2010 г	Кисель «Валетек» с кальцием	200	0,2	0	23,9	93	0,24	0,18	0,46	0,0	0,0	7,0	0,12	25,0
		Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096	0,0
		Итого		22,30	17,95	71,85	537,6	50,72	136,31	286,96	4,41	0,0	11,08	0,37	34,76

При составлении меню использованы:

- сборники технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирмы «Партнер» 2010 г.;
- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей Москва Дели плюс 2014 г.

Дни	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	А,мкг	Е,мг	В ¹ , мг	С,мг
Среда															
	№71 П 2010г.	Салат из моркови	50	0,8	3,6	11,6	80	16,56	22,75	39,69	0,44	0,00	3,84	0,03	1,38
	№116П2010г.	Каша пшеничная молочная	200/10	8,2	7,6	41,9	272	74,3	92,33	194,74	2,49	39,33	0,87	0,19	1,13
	№88П 2010г	Котлеты рубленые из птицы	75	15,2	18,6	9,6	267,8	19,9	21,2	140,6	1,78	48,7	0,8	0,06	0,56
	ТК	Напиток «Валетек»	200	0	0	18,6	73	0	0	0	0	120	2,34	0,3	20
		Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,096	0
	№368 Москва Дели плюс 2014	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,03	10,0
		Итого		29,20	30,70	119,50	875,40	140,56	165,08	438,23	8,11	163,25	7,85	0,71	33,07
		Наименование блюда													
Дни	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	А, мкг	Е, мг	В ¹ , мг	С, мг
Четверг															
	№ 17 П 2010г	Салат из свеклы с растительным маслом	50	1,0	5,9	4,8	76	24,28	12,9	25,55	0,83	0,0	3,01	0,01	0,59
	№63П2010г.	Гуляш	40/50	13,7	13,4	2,8	187	7,6	17,51	128,94	1,91	0,0	0,41	0,03	0,33
	№ 63 П 2010г	Макаронные изделия отварные	150/5	6,6	4,7	39,4	230	115,6	17,7	101,16	0,43	57,1	0,66	0,13	0,2
	№ 137 П 2010 г	Компот из свежих плодов «С» - витаминизация	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0,0	0,08	0,01	1,6
	№ 197 П 2010 г	Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096	0,0
		Итого		26,1	24,6	100,4	730,6	167,55	71,04	311,68	5,2	57,1	4,16	0,28	2,72
		Наименование блюда													
Дни	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Mg	P	Fe	А	Е	В ¹	С
Пятница															
	№ 246 Пермь 2008	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,65	7	10,9	66,5	20,0	0,0	0,0	0,0	0,01	4,75
	№ 54 П 2010 г	Рыба, тушенная с овощами	50/25	11,6	5,8	2,35	108	15,10	20,83	69,49	0,49	7,32	0,83	0,10	0,26
	1№ 94 П 2010 г	Картофельное пюре	200	3,69	5,94	24,21	167,4	42,8	34,26	100,3	1,25	27,16	0,24	0,14	12,53
	№ 204 П 2010 г	Кисель «Валетек» с кальцием	200	0,2	0	23,9	93	0,24	0,18	0,46	0,0	0,0	7,0	0,12	6,0
	№169 П 2010г.	Усбосмак (треугольник)	85	7,8	7,2	18,1	170	13,98	10,0	55,93	0,81	17,35	0,70	0,04	0,64
		Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,096	0
		Итого		28,29	19,49	98,21	684	96,82	151,57	298,38	3,75	51,83	8,77	0,51	24,18

		Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B ¹	C
Неделя вторая	№ рецептуры	Горячий завтрак													
Понедельник															
	№ 3 П 2010г	Салат из белокочанной капусты*(свежего урожая)	50	1,05	2,25	5,15	44,7	29,41	10,26	23,09	0,37	0,0	1,93	0,01	10,83
	№ 81 П 2010г	Плов из говядины	40/200	18,2	18,9	44,7	425	12,92	37,18	97,76	0,91	0,0	0,0	0,04	0,99
	TK	Напиток «Валетек»	200	0	0	18,6	73	0,0	0,0	0,0	0,0	120	2,34	0,3	20,0
		Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096	0,0
		Итого		23,85	21,65	96,45	681,3	56,13	67,24	173,05	2,48	120,00	4,27	0,45	31,82
		Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины			
Дни	№ рецептуры	Горячий завтрак						Са	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ¹ , мг	C, мг
Вторник															
	№ 64 П 2010 г	Салат из свеклы с растительным маслом	50	1,1	6,6	5,3	84	27,69	14,92	32,34	0,96	0,0	0,11	0,03	1,49
	№ 137 П 2010	Макаронные изделия отварные	150/5	6,5	7,4	45,4	230	11,31	9,07	0,00	0,92	0,0	3,1	0,07	0,00
	№ 71 П 2010 г	Тефтели из говядины	60/30	9,15	13	10,3	195	20,4	16,27	79,9	0,7	3,92	0	0,025	0,31
	№ 186 П 2010 г	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	1,12
		Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096	0,0
	№ 368 Москва Дели плюс 2014	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	8	42	28	0,6	0,0	0,0	0,04	10
		Итого		23,05	28,1	123,9	798,6	84,06	102,79	193,78	4,46	3,92	3,22	0,26	12,92
		Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины			
Дни	№ рецептуры	Горячий завтрак						Са	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ¹ , мг	C, мг
Среда															
	№ 71 П 2010 г	Салат из моркови	50	0,8	3,6	11,6	80	16,56	22,75	39,69	0,44	0,00	3,84	0,03	1,38
	№126 П2010г.	Куры отварные	80	25,8	21,7	0,2	299	20,78	21,50	76,39	2,03	22,9	0,06	0,14	0,93
	№94 П2010г	Картофельное пюре	200	3,69	5,94	24,21	167,4	42,8	34,26	100,3	1,25	27,16	0,24	0,14	12,53

	№ 137 П 2010 г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,0	0,92	0,0	0,21	0,07	0,29
		Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096	0
		Итого		35,39	31,84	95,21	806	108,56	106,81	268,58	5,84	50,06	4,35	0,48	15,13
		Наименование блюда													
Дни	№ рецептуры	Горячий завтрак	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	А, мкг	Е, мг	В¹, мг	С, мг
Четверг															
	№21П2010г.	Салат Витаминный	50	0,8	2,3	5,55	45	19,26	9,84	0,03	0,48	0,07	0,16	0,02	6,94
	№9 Москва Дели Плюс 2014г.	Колбаса(порциями) вареная в/с	85	10,24	17,76	1,2	206	10,24	17,76	1,2	1,36	8,0	0,0	0,18	0,0
	№ 113 П 2010 г	Каша гречневая рассыпчатая	150/7	9,5	7,7	38,2	264	70,66	174,66	248,06	5,30	39,33	1,30	0,20	1,13
	№ 198 П 2010 г	Напиток апельсиновый «С» - витаминация	200	0,1	0	22,5	86	3,54	1,10	1,94	0,09	0,0	0,02	0,0	2,33
		Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096	0,0
		Итого		25,24	28,26	95,45	739,6	117,5	223,16	303,43	8,43	47,40	1,48	0,50	10,40
		Наименование блюда													
Дни	№ рецептуры	Горячий завтрак	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	А, мкг	Е, мг	В¹, мг	С, мг
Пятница															
	№ 246 Пермь 2008	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,65	7	10,9	66,5	20,0	0,0	0,0	0,0	0,01	4,75
	№ 65 П 2010 г	Жаркое по-домашнему	200/40	17,1	17,4	18,3	299	25,78	49,83	214,30	3,21	0,0	4,08	0,14	5,01
	№ 204 П 2010 г	Кисель «Валетек» с кальцием	200	0,2	0	23,9	93	0,24	0,18	0,46	0,0	0,0	7,0	0,12	25,0
		Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096	0,0
		Итого		22,30	17,95	71,85	537,6	50,72	136,31	286,96	4,41	0,0	11,08	0,37	34,76

При составлении меню использованы:

- сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирмы «Партнер» 2010 г.;
- сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей Москва Дели плюс 2014 г.