«Согласовано»
И.О.Начальника
Кумертауского территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РБ

_____ Пахомова Т.Г.
«___» _____2018г.

10 08 2018

«Согласовано»
Начальник МКУ Управления
образования муниципального района
Мелеузовский район РБ
_____ А.Г.Сатлыков

«___» _____2018г.

«Согласовано»
Директор МОБУ СОШ № 8

_____ А.С.Батов

«___» _____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 района Республики Башкортостан

Примерное
двухнедельное меню для обучающихся льготных категорий, обучающихся из многодетных малоимущих семей с 7-11 лет

Дни	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины			
		Сезон: осенне-зимний						Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B¹,мг	C, мг
Неделя первая		Горячий завтрак													
Понедельник															
	№ 3 П 2010г	Салат из белокочанной капусты*(свежего урожая)	50	1,05	2,25	5,15	45	29,42	10,27	23,00	0,38	0,0	1,93	0,02	10,83
	№66 П2010г.	Шницель из говядины	50	7,25	6,0	6,4	109	17,38	13,83	70,06	0,71	1,29	1,56	0,03	0,025
	№ 66 П 2010 г	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	2,04	2,88	5,66	0,12	8,5	0,04	0,01	0,8
	№ 149 П 2010 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	223,25	5,47	35,39	1,17	0,31	0,00
	№ 113 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	0,0	0,01	0,0	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
		Итого		**23,9**	**17,45**	**101,25**	**662,30**	**82,37**	**207,04**	**375,60**	**7,95**	**45,18**	**4,71**	**0,46**	**12,77**
		Наименование блюда													
Дни	№ рецептуры	Горячий завтрак	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B¹,мг	C,мг
Вторник															
	№ 246 Пермь 2008 г	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
	№71П2010г.	Тефтели из говядины	60/30	9,15	13	10,3	195	20,4	16,27	79,9	0,7	3,92	0,0	0,025	0,31
	№ 88 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
	1№ 94 П 2010 г	Напиток апельсиновый «С» - витаминизация	200	0,1	0,0	22,5	86	3,54	1,10	1,94	0,09	0,00	0,02	0,00	2,33
	№ 198 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		**17,94**	**19,49**	**86,66**	**594**	**91,44**	**137,93**	**254,34**	**3,24**	**31,08**	**0,26**	**0,37**	**19,92**

		Наименование блюда													
Дни	№ рецептуры.	Горячий завтрак	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A.мкг	E,мг	B¹, мг	C,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 пшенная 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 рубленные 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**			
								Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A, мкг**	**E, мг**	**B¹, мг**	**C, 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**	**Горячий завтрак**	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**E**	**B¹**	**C**
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**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**E**	**B¹**	**C**
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**			
								Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A, мкг**	**E, мг**	**B¹, 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													
Дни	**№ рецептуры**	**Горячий завтрак**	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Минеральные элементы, мг**				**Витамины**			
								Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A, мкг**	**E, мг**	**B¹, 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**			
								Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A, мкг**	**E, мг**	**B¹, мг**	**C, 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» - витаминизация	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**			
								Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A, мкг**	**E, мг**	**B¹, мг**	**C, 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.