Согласовано»
Начальник
Кумертауского территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РБ

_____ Пахомова Т.Г.

«___» _____2019г.

СОГЛАСОВАНО
КУМЕРТАУСКИЙ ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ
УПРАВЛЕНИЯ РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО РБ
«28» 08 2019 г.
Ф.И.О. Шамуратова Х.А.
Подпись

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

_____ 2019г.

Примерное двухнедельное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан
На 2019-2020 учебный год.

Примерное

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

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B¹,мг	C, мг
		Сезон: осенне-зимний													
еля		**Горячий завтрак**													
ая															
едельник															
	№ 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	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Минеральные элементы, мг**				**Витамины**			
ни	**№ рецептуры**							**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A,мкг**	**E,мг**	**B¹,мг**	**C,мг**
		Горячий завтрак													
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	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Минеральные элементы, мг**				**Витамины**			
Дни	**№ рецептуры.**	**Горячий завтрак**						**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						**Минеральные вещества, мг**				**Витамины**					
Дни	**№ рецептуры**		**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A, мкг**	**E, мг**	**B¹, мг**	**C, мг**		
Четверг		**Горячий завтрак**															
	№ 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						**Минеральные элементы, мг**				**Витамины**								
Дни	**№ рецептуры**	**Горячий завтрак**	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A, мкг**	**E, мг**	**B¹, мг**	**C, мг**					
орник																				
	№ 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						**Минеральные элементы, мг**				**Витамины**								
Дни	**№ рецептуры**	**Горячий завтрак**	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**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						**Минеральные элементы, мг**				**Витамины**								
ни	**№ рецептуры**	**Горячий завтрак**	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A, мкг**	**E, мг**	**B¹, мг**	**C, мг**					

етверг																
	№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.