

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО

«Янаульский комбинат детского питания»

_____ Мухаев Д.Н.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЯНАУЛЬСКИЙ РАЙОН
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ (сезон весна)

Сезон: весна												
Неделя: первая												
День недели: понедельник												
№ Рец.	наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			ККАЛ блюда	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
7-10 лет												
193	Каша молочная рисовая	150/3	5,6	7,6	29,5	209	0,1	0,14	0,47	112,38	32,72	0,71
124	Сосиски отварные	65	4,7	9,9	0,4	110	0,01	0,04	0	10,76	6,26	0,75
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06
	Хлеб ржано – пшеничный витаминизированный	50	2,35	0,35	22,6	107	0,08	0,03	0	16,5	28,5	1,93
	итого:	468	12,75	17,86	61,8	463	0,19	0,21	1,59	142,37	68,21	3,45
11-18 лет												
193	Каша молочная рисовая	180/5	7,7	10,6	41	291	0,14	0,19	0,66	156,08	45,44	0,99
124	Сосиски отварные	65	4,7	9,9	0,4	110	0,01	0,04	0	10,76	6,26	0,75
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06
	Хлеб ржано – пшеничный витаминизированный	50	2,35	0,35	22,6	107	0,08	0,03	0	16,5	28,5	1,93
	итого:	500	14,85	20,85	73,3	545	0,23	0,26	1,78	186,07	80,93	3,73

Сезон: весна												
Неделя: первая												
День недели: вторник												
№ рец	наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			ККАЛ блюда	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	7-10 лет											
33	Салат «Пестрый»	40	0,8	4,0	8,3	72	0,01	0,02	3,14	20,83	12,23	1,13
104	Тефтели из говядины	80/30	10,8	16,7	13,4	248	0,06	0,10	1,17	34,55	24,42	1,10
212	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	0	11,31	9,07	0,92
294	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	8,5	0,92
	Хлеб ржано – пшеничный витаминизированный	50	2,35	0,35	22,6	107	0,08	0,03	0	16,5	28,5	1,93
	итого:	580	21,05	25,85	114,90	778	0,22	0,38	4,6	97,81	82,72	6,0
	11-18 лет											
33	Салат «Пёстрый»	50	1,0	5,1	10,4	90	0,02	0,03	3,92	26,03	15,29	1,41
104	Тефтели из говядины	80/30	10,8	16,7	13,4	248	0,06	0,10	1,17	34,55	24,42	1,10
212	Макаронные изделия отварные	200	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	0	11,31	9,07	0,92
294	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	8,5	0,92
	Хлеб ржано – пшеничный витаминизированный	50	2,35	0,35	22,6	107	0,08	0,03	0	16,5	28,5	1,93
	итого:	610	21,25	26,95	117	796	0,23	0,38	5,38	103	86,03	6,28

Сезон: весна												
Неделя: первая												
День недели: среда												
№ рец	наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			ККАЛ блюда	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	7-10 лет											
118	Рагу овощное с мясом	200	14,3	17,3	14,0	269	0,09	0,13	10,52	34,60	41,35	2,54
287	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
	Хлеб ржано – пшеничный витаминизированный	50	2,35	0,35	22,6	107	0,08	0,03	0	16,5	28,5	1,93
	Фрукты свежие	200	2,2	0	29,4	124	0,06	0,04	19,3	32	7,2	4,4
	итого:	650	19,55	20,45	51,5	470	0,2	0,28	11,04	156,96	82,03	4,58
	11-18 лет											
118	Рагу овощное с мясом	200	14,3	17,3	14,0	269	0,09	0,13	10,52	34,60	41,35	2,54
287	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
	Хлеб ржано – пшеничный витаминизированный	50	2,35	0,35	22,6	107	0,08	0,03	0	16,5	28,5	1,93
	Фрукты свежие	200	2,2	0	29,4	124	0,06	0,04	19,3	32	7,2	4,4
	итого:	650	19,85	20,45	55,1	485	0,2	0,28	11,04	156,96	82,03	4,58

Сезон: весна												
Неделя: первая												
День недели: четверг												
№ Рец.	наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			ККАЛ блюда	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	7-10 лет											
14	Салат из свежих огурцов	40	0,6	3,6	2,4	44	0,02	0,02	3,07	16,39	9,35	0,42
79	Рыба припущенная	80	18	5,7	0,5	125	0,14	0,13	0,2	14,92	21,6	0,47
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24
302	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,01	0,05	80	11,09	2,96	0,57
	Хлеб ржано – пшеничный витаминизированный	50	2,35	0,35	22,6	107	0,08	0,03	0	16,5	28,5	1,93
	итого:	550	25,25	15,75	76,50	553	0,39	0,35	95,72	101,62	96,49	4,63
	11-18 лет											
14	Салат из свежих огурцов	50	0,8	4,5	3,0	55	0,02	0,03	3,84	20,49	11,69	0,53
79	Рыба припущенная	80	18	5,7	0,5	125	0,14	0,13	0,2	14,92	21,6	0,47
138	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	0,17	0,15	15,22	52,21	41,66	1,51
302	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,01	0,05	80	11,09	2,96	0,57
	Хлеб ржано – пшеничный витаминизированный	50	2,35	0,35	22,6	107	0,08	0,03	0	16,5	28,5	1,93
	итого:	600	26,25	17,95	82,50	601	0,42	0,39	99,26	115,21	106,41	5,01

Сезон: весна												
Неделя: первая												
День недели: пятница												
№ рец	наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			ККАЛ блюда	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В	В	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	7-10 лет											
36	Салат «Мазайка»	40	1,1	6,7	6,5	91	0,02	0,02	4,41	8,84	6,68	0,27
31	Плов из курицы	180	17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,08	0,55	18,39	33,9	1,54
	Йогурт питьевой	200	5,6	0,1	7,3	51	0,06	0,27	0,56	221,76	26,1	0,17
	Хлеб ржано – пшеничный витаминизированный	50	2,35	0,35	22,6	107	0,08	0,03	0	16,5	28,5	1,93
	итого:	470	26,15	28,55	64,80	626	0,21	0,40	5,52	240,99	95,18	3,91
	11-18 лет											
36	Салат «Мазайка»	50	1,4	8,4	8,2	114	0,03	0,02	5,51	11,05	8,35	0,34
131	Плов из курицы	200	17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,08	0,55	18,39	33,9	1,54
	Йогурт питьевой	200	5,6	0,1	7,3	51	0,06	0,27	0,56	221,76	26,1	0,17
	Хлеб ржано – пшеничный витаминизированный	50	2,35	0,35	22,6	107	0,08	0,03	0	16,5	28,5	1,93
	итого:	500	26,45	30,25	66,50	649	0,22	0,40	6,62	267,70	96,85	3,98

Сезон: весна												
Неделя: первая												
День недели: суббота												
№ Рец.	наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			ККАЛ блюда	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В	В	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	7-10 лет											
	Сдоба «Выборгская»	100	7,8	5,8	51	391	0,09	0,04	0,04	23,69	11,1	0,84
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0,03
	итого:	300	7,9	5,8	60,1	426	0,09	0,04	0,04	23,69	11,1	0,87
	11-18 лет											
	Сдоба «Выборгская»	100	7,8	5,8	51	391	0,09	0,04	0,04	23,69	11,1	0,84
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0,03
	итого:	300	7,9	5,8	60,1	426	0,09	0,04	0,04	23,69	11,1	0,87

Сезон: весна												
Неделя: вторая												
День недели: понедельник												
№ реп	наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			ККАЛ блюда	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	7-10 лет											
196	Каша молочная «Дружба»	150/3	6,5	8	30,7	221	0,16	0,14	0,46	113,44	39,64	1,03
124	Сосиски отварные "Переменка"	65	4,7	9,9	0,4	110	0,01	0,04	0	10,76	6,26	0,75
287	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
	Хлеб ржано – пшеничный витаминизированный	50	2,35	0,35	22,6	107	0,08	0,03	0	16,5	28,5	1,93
	итого:	468	16,45	21,05	68,60	532	0,28	0,33	0,98	246,56	86,58	3,82
	11-18 лет											
196	Каша молочная «Дружба»	180/5	6,5	8	30,7	221	0,16	0,14	0,46	113,44	39,64	1,03
124	Сосиски отварные "Переменка"	65	4,7	9,9	0,4	110	0,01	0,04	0	10,76	6,26	0,75
287	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
	Хлеб ржано – пшеничный витаминизированный	50	2,35	0,35	22,6	107	0,08	0,03	0	16,5	28,5	1,93
	итого:	500	16,45	21,05	72,20	547	0,28	0,33	0,98	246,56	86,58	3,82

Сезон: весна												
Неделя: вторая												
День недели: вторник												
№ рец	наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			ККАЛ блюда	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	7-10 лет											
13	Салат из свежих помидоров	40	0,7	3,6	3,6	51	0,03	0,02	5,52	11,43	10,5	0,5
101	Зразы «Школьные»	80	11,2	14,2	10,5	215	0,06	0,12	0,34	33,59	21,39	1,14
138	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24	166	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	21,2	96	0,02	0,02	4,0	7,0	4,0	1,4
	Хлеб ржано – пшеничный витаминизированный	50	2,35	0,35	22,6	107	0,08	0,03	0	16,5	28,5	1,93
	итого:	550	18,95	24,25	81,90	635	0,33	0,31	22,31	111,24	98,47	6,21
	11-18 лет											
13	Салат из свежих помидоров	50	0,9	4,5	4,5	63	0,03	0,02	6,9	14,29	13,13	0,63
101	Зразы «Школьные»	80	11,2	14,2	10,5	215	0,06	0,12	0,34	33,59	21,39	1,14
138	Пюре картофельное	220	4,5	7,2	29,4	203	0,17	0,15	15,22	52,21	41,66	1,51
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	21,2	96	0,02	0,02	4,0	7,0	4,0	1,4
	Хлеб ржано – пшеничный витаминизированный	50	2,35	0,35	22,6	107	0,08	0,03	0	16,5	28,5	1,93
	итого:	600	19,95	26,45	88,20	684	0,36	0,34	26,46	150,05	108,68	6,61

Сезон: весна												
Неделя: вторая												
День недели: среда												
№ рец	наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			ККАЛ блюда	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	7-10 лет											
32	Салат «Школьный»	40	1,2	5,9	5,1	78	0,03	0,03	3,52	21,86	14,36	0,75
125	Кура отварная	60	15	12,6	0,2	174	0,03	0,08	0,57	12,33	12,59	1,18
173	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,16	0	16,88	159,54	5,47
289	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,12	0,52	108,57	21,05	0,57
	Хлеб ржано – пшеничный витаминизированный	50	2,35	0,35	22,6	107	0,08	0,03	0	16,5	28,5	1,93
	итого:	505	32,25	28,75	86,9	741	0,48	0,42	4,61	176,14	236,04	9,90
	11-18 лет											
32	Салат «Школьный»	50	1,5	7,4	6,4	98	0,04	0,04	4,4	27,32	17,95	0,94
125	Кура отварная	80	20	16,8	0,3	232	0,05	0,11	0,76	16,44	16,78	1,58
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,16	0	16,88	159,54	5,47
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,13	0,52	110,37	26,97	0,88
	Хлеб ржано – пшеничный витаминизированный	50	2,35	0,35	22,6	107	0,08	0,03	0	16,5	28,5	1,93
	итого:	565	37,85	34,65	88,40	823	0,51	0,47	5,68	193,19	249,74	10,80

Сезон: весна												
Неделя: вторая												
День недели: четверг												
№ рец	наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			ККАЛ блюда	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	7-10 лет											
3	Бутерброд с сыром	50/20	9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,11	0,14	211,5	27,5	1,14
98	Котлеты из говядины	80	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	28,56	1,48
212	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	0	11,37	9,07	0,92
294	Компот из смеси сухофруктов (вит)	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	8,5	0,92
	Хлеб ржано – пшеничный витаминизированный	50	2,35	0,35	22,6	107	0,08	0,03	0	16,5	28,5	1,93
	итого:	585	34,85	25,45	131,30	900	0,38	0,49	0,72	288,64	102,13	6,39
	11-18 лет											
3	Бутерброд с сыром	50/20	9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,11	0,14	211,5	27,5	1,14
98	Котлеты из говядины	80	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	28,56	1,48
212	Макаронные изделия отварные	200/5	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0,03	0	14,03	11,09	1,12
294	Компот из смеси сухофруктов (вит)	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	8,5	0,92
	Хлеб ржано – пшеничный витаминизированный	50	2,35	0,35	22,6	107	0,08	0,03	0	16,5	28,5	1,93
	итого:	605	36,35	27,95	140,10	965	0,40	0,50	0,72	291,30	104,15	6,59

Сезон: весна												
Неделя: вторая												
День недели: пятница												
№ рец	наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			ККАЛ блюда	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В	В	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	7-10 лет											
224	Запеканка из творога, с молоком сгущенным	150/10	26,4	19	33,8	408	0,07	0,4	0,54	266,71	36,72	0,8
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0,03
	Батон нарезной	50	2,35	0,35	22,6	107	0,08	0,03	0	16,5	28,5	1,93
	итого:	410	28,85	19,35	65,50	550	0,15	0,43	0,54	283,47	65,22	2,76
	11-18 лет											
224	Запеканка из творога, с молоком сгущенным	180/10	32,1	23,3	43,8	509	0,09	0,5	0,7	338,1	48,47	0,98
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0,03
	Батон нарезной	50	2,35	0,35	22,6	107	0,08	0,03	0	16,5	28,5	1,93
	итого:	440	34,55	23,65	75,50	651	0,17	0,53	0,7	354,86	76,97	2,94

Сезон: весна												
Неделя: вторая												
День недели: суббота												
№репц	наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			ККАЛ блюда	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В	В	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	7-10 лет											
	Слойка Свердловская	100	7,8	5,8	51	391	0,09	0,04	0,04	23,69	11,1	0,84
302	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,01	0,05	80,0	11,09	2,96	0,57
	итого:	300	8,40	6	78	502	0,1	0,09	80,04	34,78	14,06	1,41
	11-18 лет											
	Слойка Свердловская	100	7,8	5,8	51	391	0,09	0,04	0,04	23,69	11,1	0,84
302	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,01	0,05	80,0	11,09	2,96	0,57
	итого:	300	8,40	6	78	502	0,1	0,09	80,04	34,78	14,06	1,41

Примечание:

1. Примерное двенадцатидневное меню разработано для учащихся 7-10 и 11-17 лет, на весенний период, на основании сборника Технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма «Партнер» Уфа 2016г. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий.
2. В примерном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности. При одnorазовом питании распределение калорийности в процентном отношении должно составлять: завтрак – 25% от 7-11 лет 587,5 ккал, от 11 лет и старше 678,25 ккал.
3. Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.
4. Рацион питания сформирован из набора продуктов, предназначенных для организации питания в общеобразовательных учреждениях, на основании физиологических потребностей в пищевых веществах и рекомендуемого набора продуктов, в зависимости от возраста детей настоящих правил СанПиН 2.4.5.2409-08.
5. Питание детей и подростков соответствует принципам щадящего питания, с использованием определенных способов приготовления блюд, таких как варка, тушение, запекание.
6. Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья осуществляется при наличии документов гарантирующих качество и безопасность пищевых продуктов. Документация, удостоверяющая качество и безопасность продукции, сохраняется до окончания использования продукции.
7. Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
8. При включении в меню блюд и кулинарных изделий необходимо учитывать наличие и исправность технологического оборудования.
9. При отсутствии свежих фруктов возможна их замена в меню на соки.
10. Не допускается замена горячего питания выдачей продуктов в потребительской таре.

Технолог ООО "Янаульский комбинат детского питания"

Шайнурова Г.М.