

Согласовано:

Начальник территориального отдела
управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителя и благополучия человека по

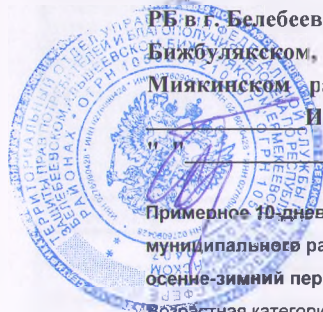
РБ в г. Белебеевском, Альшеевском

Бижбулякском, Ермекеевском,

Миякинском районах

Идрисов Г.М.

" " 2019



Согласовано:

Директор муниципального
автономного общеобразовательного
учреждения ООШ с. Метевбаш

г. Белебей муниципального

района Белебеевский район РБ

Борисов И.В.

" " 2019



Утверждаю:

ИП Горбачевская И.И.

" " 2019

" " 2019



Примерное 10-дневное меню для организации питания детей в муниципальных автономных общеобразовательных учреждениях
муниципального района Белебеевский район Республики Башкортостан.

осенне-зимний период

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1й день														
Завтрак														
№332/2004	Маккаронны изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0	23,6	1,12	11,31	54,09	9,07	0,92
№413/2004	Сосиски отварные	47/2	4,7	9,9	0,4	110	0,01	0	12,12	0,46	10,76	101,18	6,26	0,75
№593/2004	Соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	0,01	0,82	8,5	0,04	1,74	5,66	2,68	0,12
№3/2004г	Бутерброд с маслом с сыром 30/5/10	45	8,4	8,6	26,4	221	0,07	0,04	41,4	0,9	153,58	129,93	24,88	1,15
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Итого		20,2	24,5	77,3	617	0,16	0,86	85,62	2,52	177,65	290,86	42,89	2,97
Обед														
№19/2004г	Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51	0,03	5,52	0	0,37	11,43	19,35	10,5	0,5
№139/2004г	Суп картофельный с бобовыми	250/20	7,9	4,3	31,5	199	0,22	4,66	17,7	0,31	32,23	101,75	39,84	2,3
№163/2003	Котлета "Здоровье"	100	15	12,2	8	203	0,06	0,55	35,76	0,41	38,2	163,78	28,41	1,35
№297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0	35,2	1,17	70,66	223,25	159,54	5,47
	Сок фруктовый	200	0,56	0	30,03	116,7	0,03	0,48	0	0	8,8	0,3	9	0,35
	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,5	0,38	23,6	108	0,08				13	41,5	17,5	0,8
	Апельсин свежий	100	1,8	0,4	16,2	73,36	0,08	120			68			0,6
	Итого:		39,86	27,68	158,33	1039,06	0,81	131,21	88,66	2,26	242,32	549,93	264,79	11,37
	Итого за день:		60,06	52,18	235,63	1656,06	0,97	132,07	174,28	4,78	419,97	840,79	307,68	14,34

2й день														
						Завтрак								
№311/2004г	Каша молочная "Дружба"	180/5	5,6	7,6	29,5	209	0,1	0,47	71,61	0,32	112,38	163,21	32,72	0,71
№630/2004г	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26	9	0,05	53,06	39,15	6,09	0,07
	Кондитерское изделие	75	4	13	38,3	283,65	0,05	0,04	0	0	17,7	0	7,1	0,6
№2/2004г	Бутерброд с повидлом 30/10/40	70	2,5	8,4	39,8	241	0,05	0,2			13,43	0	12,45	1,12
	Итого:		13,5	30,4	118,8	794,65	0,21	0,97	80,61	0,37	196,57	202,36	58,36	2,5
Обед														
№17/2010	Уря с птицей	250/40	13,3	10,3	18,9	223	0,12	0,82	12,01	0	18,02	114,99	31,96	1,58
№437/2004	Гуляш	60/50	17,3	18,1	3,2	245	0,05	0,98	0	0,41	12,18	128,94	22,98	2,6
№216/2004	Картофель тушеный	180	3,7	11,1	26,8	224	0,15	14,54	30,18	0,27	28	111,44	41,98	1,62
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,38	23,6	108	0,08				13	41,5	17,5	0,8
	Итого:		37,9	39,88	81,6	835	0,4	16,34	42,19	0,68	71,46	396,87	114,42	6,63
	Итого за день:		51,4	70,28	200,4	1629,65	0,61	17,31	122,8	1,05	268,03	599,23	172,78	9,13
3й день														
						Завтрак								
№311 /2004	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,4	7,2	26,8	194	0,06	0,48	72,53	0,71	114,4	121,3	17,03	0,38
	Кондитерское изделие	50	2,6	8,66	25,5	189,1	0,03	0,02	0	0	11,8	0	4,73	0,4
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
№3/2004г	Бутерброд с маслом с сыром 30/5/10	45	4	8,6	26,4	221	0,07	0,04	41,4	0,9	153,58	129,93	24,88	1,15
	Итого:		16,5	24,46	87,8	639,1	0,16	0,54	113,93	1,61	280,04	251,23	46,64	1,96
Обед														
ГТК№3	Салат картоф, с зеленым горошком	80	2,6	8	8,1	116	0,08	53	12	3,66	12,59	53,13	15,5	0,65
№124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,7	56	8,4	91	0,05	12	26,7	0,2	31,82	31,27	19,09	0,7
№444/2004г	Плов из говядины	250	26,1	25,3	38,6	490	0,08	0,64	42,84	0	20,37	97,76	54,95	3,67
№639/2004г	Компот из сухофруктов с лим.к-той	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29	0	2,75	14,62	63,51	8,5	0,92
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,38	23,6	108	0,08				13	41,5	17,5	0,8
	Груша свежая	150	0,6	0,45	15,45	65,39	0,03	7,5			28,5			3,45
	Итого:		35	39,83	125,35	991,39	0,39	25,73	81,54	6,61	120,9	287,17	115,54	10,19
	Итого за день:		51,5	64,29	213,15	1630,49	0,55	26,27	195,47	8,22	400,94	538,4	162,18	12,15
4й день														
Завтрак														
№311/2004г	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	5,8	9,4	34,8	247	0,06	0,25	72,53	0,32	140,31	141,13	31,22	0,48
№1/2004г	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,4	8,6	14,6	146	0,05		41,4	0,9	8,1	129,93	9,9	0,62
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Апельсин свежий	150	2,7	0,6	24,3	110,04	0,12	180			102			0,9

	Итого:		11	18,6	82,8	538,04	0,23	180,25	113,93	1,22	250,67	271,06	41,12	2,03
						Обед								
№43/2004г	Салат из белокочанной капусты	80	1,7	3,6	8,2	71,6	0,02	17,32	0	1,93	47,06	23,09	16,43	0,6
№451/2004г	Биточки	80/30	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29	2,59	3,13	34,65	140,12	28,56	1,48
№332/2004	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0	23,6	1,12	11,31	54,09	9,07	0,92
№631 /2004	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,38	23,6	108	0,08				13	41,5	17,5	0,8
	Кондитерское изделие	100	6,2	2	42,2	332	0,05	0,04	0	0	17,7	0	7,1	0,6
	Итого:		34,4	25,28	144,5	1061,6	0,3	19,25	26,19	636	129,99	262,63	81,79	53
	Итого за день:		45,4	4388	227,3	1599,64	0,53	199,5	140,12	7,48	380,66	533,69	122,91	7,23

5й день

Завтрак

№3/2004г	Бутерброд с маслом с сыром 30/5/10	45	8,4	8,6	26,4	221	0,07	0,04	41,4	0,9	153,58	129,93	24,88	1,15
№366/2004г	Запеканка из творога	150/20	26,4	19	33,8	408	0,07	0,54	82	0,05	266,71	239,96	36,72	0,8
№694/2004	Какао на молоке сгущенном	200	3,1	33	19,4	115	0,02	0,15	9,58	0,09	107,25	95,2	26,03	0,84
	Итого:		37,9	30,8	79,6	744	0,16	0,73	132,98	1,04	527,54	465,09	87,63	2,79

Обед

	Груша свежая	150	0,6	0,45	15,45	65,39	0,03	7,5			28,5			3,45
№132/2004г	Рассольник ленинградский	250/10	2,1	5,2	15,4	119	0,08	6,7	26,7	0,29	15,05	68,38	22,5	0,84
№520/2004	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	0,14	12,45	30,18	0,27	42,72	111,44	34,08	1,24
№371/2004г	Рыба припущенная	80	18	5,7	0,5	125	0,14	0,2	19,1	1,66	14,92	193,48	21,6	0,47
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный витаминный	76	5,62	0,89	30,89	158,2	0,14				2436	104,58	333	2,54
	Итого:		30,12	18,14	95,34	668,59	0,53	26,85	76,59	2,22	125,71	477,88	111,38	8,57
	Итого за день:		68,02	48,94	174,94	1412,59	0,69	27,58	209,57	3,26	653,25	942,97	199,01	11,36

6й день

Завтрак

№261/2003г	Макаронны запеченные с сыром	180/5	11,1	12,8	32,2	293	0,06	0,1	96	1,33	160,09	156,04	15,65	0,89
№692/2004г	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
№117/2010г	Шанежка наливная	70	4,6	4,3	28,1	171	0,05	0,01	1438	0,63	18,22	37,07	6,12	0,52
	Итого		18,2	18,9	80,6	567	0,12	0,37	119,28	2,01	231,64	232,36	27,86	1,51

Обед

№39/2003г	Салат "Школьный"	80	1,2	5,9	5,1	78	0,03	3,52		3,02	21,86	32,41	14,36	0,75
№139/2004г	Суп картофельный с бобовыми	250/20	7,9	4,3	31,5	199	0,22	4,66	17,7	0,31	32,23	101,75	39,84	2,3
№440/2004г	Говядина тушеная с капустой	250	26,7	40,2	14,5	524	0,16	29,55	0	3,43	91,3	79,53	62,91	3,63
	Сок фруктовый	200	0,56	0	30,03	116,7	0,03	0,48	0	0	8,8	0,3	9	0,35

	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,4	28,4	130	0,1				15,6	49,8	21	0,96
	Итого:		40,56	50,8	109,53	1047,7	0,54	38,21	17,7	6,76	169,79	263,79	147,11	7,99
	Итого за день:		58,76	69,7	190,13	1614,7	0,66	38,58	136,98	8,77	401,43	496,05	174,97	9,5

7й день

Завтрак

№1/2004г	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,4	8,6	14,6	146	0,05		41,4	0,9	8,1	129,93	9,9	0,62
№302/2004г	Каша овсянная "Геркулес"	180/5	7,2	9,1	31,5	238	0,18	0,45	73,91	0,75	121,5	199	59,53	1,47
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Кондитерское изделие	100	6,2	2	42,2	332	0,05	0,04	0	0	17,7	0	7,1	0,6
	Итого:		15,9	19,7	97,4	605	0,23	0,49	73,91	0,75	139,46	199	66,63	2,1

Обед

	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38			35	17	11	0,1
№110/2004г	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,7	5	11,6	105	0,04	7,94	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,95
№205/2004г	Котлеты рубленные из птицы	100/6	203	24,9	12,8	357	0,09	0,75	64,92	1,1	26,56	187,43	28,34	2,38
№297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0	35,2	1,17	70,66	223,25	159,54	5,47
№593/2004	Соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	0,01	0,82	8,5	0,04	1,74	5,66	2,68	0,12
№638/2004г	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130	0,02	0,4		2,75	39,4	63,51	24,94	0,84
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,2	0,4	28,4	130	0,1				15,6	49,8	21	0,96
	Итого:		39	38,7	140,1	1069	0,63	47,91	135,32	5,32	226	594,75	268,47	10,82
	Итого за день:		54,9	58,4	316,4	1674	0,86	48,4	209,23	6,07	365,46	793,75	335,1	12,92

8й день

Завтрак

№3/2004г	Бутерброд с маслом с сыром 30/5/10	45	8,4	8,6	26,4	221	0,07	0,04	41,4	0,9	153,58	129,93	24,88	1,15
№311/2004г	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,5	8	30,7	221	0,16	0,46	69,54	0,27	113,44	169,54	39,64	1,03
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Итого:		15	16,6	66,2	477	0,23	0,5	110,94	1,17	267,28	299,47	64,52	2,21

Обед

№21/2003г	Салат "Здоровье"	80	1,2	4,1	5,8	64	0,04	5,39		0,2	19,95	43,31	18,95	0,66
№140/2004г	Суп картоф., с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111	0,08	6,6	10,62	0,32	13,38	55,74	20,92	0,86
№462/2004	Тефтели из говядины с рисом	80/40	9,2	13	10,7	197	0,03	0,47	2,5	0	11,82	68,5	17,72	0,76
№520/2004	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	0,14	12,45	30,18	0,27	42,72	111,44	34,08	1,24
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,2	0,4	28,4	130	0,1				15,6	49,8	21	0,96
	Кондитерское изделие	100	6,2	2	42,2	332	0,05	0,04	0	0	17,7	0	7,1	0,6
	Итого:		27,3	27,9	139	1035	0,44	24,95	43,3	0,79	121,43	328,79	119,77	5,11
	Итого за день:		42,3	44,5	205,2	1512	0,67	25,45	154,24	1,96	388,71	628,26	184,29	7,32

9й день

Завтрак														
№1/2004г	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,4	8,6	14,6	146	0,05		41,4	0,9	8,1	129,93	9,9	0,62
№340/2004г	Омлет натуральный	120/5	11,7	18,1	2,1	218	0,05	0,17	81,43	0,69	80,02	137,56	13,44	2
№692/2004г	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	14,2	65	0,05				7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого:		18,7	28,7	51,2	532	0,16	0,43	131,83	1,64	149,25	331,54	39,93	3,2
Обед														
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20			32	22	18	4,4
№19/2004г	Салас из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51	0,03	5,52	0	0,37	11,43	19,35	10,5	0,5
№135/2004г	Суп из овощей	250	2	4,4	10,9	91	0,08	9	26,7	0,2	22,4	31,27	21,8	0,8
№388/2004г	Котлеты рыбные	80	12,7	8,5	12,2	177	0,11	0,3	9,94	4,7	37,03	145,2	23,72	0,78
№297/2004г	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240	0,04	0	34,65	0,81	5,48	133,98	29,94	0,62
№600/2004г	Соус сметанный	30	0,5	1,8	2,2	27	0,01	0,01	9	0,09	8,04	7,46	1,11	0,05
№358/2002г	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	92	0,01	3,12	0	0,03	10,03	1,94	4,65	1,05
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,4	28,4	130	0,1				15,6	49,8	21	0,96
	Итого:		25,4	24,4	143,8	902	0,44	37,95	80,29	6,2	142,01	411	130,72	9,16
	Итого за день:		44,1	53,1	195	1434	0,6	38,38	212,12	7,84	291,26	742,54	170,65	12,36
10й день														
Завтрак														
№3/2004г	Бутерброд с маслом с сыром 30/5/10	45	8,4	8,6	26,4	221	0,07	0,04	41,4	0,9	153,58	129,93	24,88	1,15
№366/2004г	Запеканка из творога	150/20	26,4	19	33,8	408	0,07	0,54	82	0,05	266,71	239,96	36,72	0,8
№685/2004г	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	81	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
№84/2002г	Булочка сдобная	50	3,7	3,8	23,9	145	0,03	0,01	14,36	0,54	12,18	34,93	5,17	0,43
	Итого:		40	32,9	99,9	855	0,18	0,85	146,76	1,54	485,67	443,97	72,86	2,46
Обед														
№31/2003г	Салат "Пестрый"	80	1,2	5,9	5,1	78	0,03	3,52	0	1,86	21,86	20,07	14,36	0,75
№140/2004г	Суп каргоф.с домашней лапшой	250	2,9	2,8	17,9	110	0,08	6,6	12,87	0,17	15,1	58,03	20,93	0,86
№436/2004г	Жаркое по-домашнему	140/60	19,3	19,9	18,9	334	0,16	8,77	0	4,08	23,88	214,3	48,35	3,59
№685/2004г	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,4	28,4	130	0,1				15,6	49,8	21	0,96
	Итого:		27,7	29	79,4	687	0,37	18,89	12,87	6,11	76,7	342,2	104,64	6,19
	Итого за день:		67,7	61,9	179,3	1542	0,55	19,74	159,63	7,65	562,37	786,17	177,5	8,65

При составлении данного меню использована действующая нормативно-технологическая документация:

Сборник рецептов блюда кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1996-1997г.г.

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа 2014г ООО Фирма "Партнер"

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.