

«Утверждаю»

Начальник отдела образования
Администрации муниципальной
района Илишевский район



**Примерное меню на 14 дней
для организации горячего питания в общеобразовательных учреждениях
Илишевского района на 2015-2016 учебный год**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ИЛЛИШЕВСКОГО РАЙОНА НА 2015-2016 УЧЕБНЫЙ ГОД**
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюдо)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)							Минеральные в-ва(мг)			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			A	B1	B2	C	E	Ca	Fe	Mg	P					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
втрак																
ша гречневая рассыпчатая 200/7	167	207	39,33	0,2	0,15	1,13	1,3	70,66	5,3	174,7	248,1	9,5	7,7	38,2	264	
дубаса отварная 50	0	50	5,2	0,11			0,16	15,08	0,88	11,44	92,56	6,66	11,54	0,78	133,64	
терброд с сыром 50/20	3	70	20,16	0,07	0,08	0,04	0,84	153,1	1,04	23,2	128,9	7,6	4,3	23,7	168	
Й с сахаром	271	200	0	0	0	0	0	0,4	0,04	0	0	0,2	0	13,7	53	
ого за прием			64,69	0,38	0,23	1,17	2,3	239,2	7,26	209,3	469,6	23,96	23,54	76,38	618,64	
ого за день соотношение												1	1	4		

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюдо)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)							Минеральные в-ва(мг)			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			A	B1	B2	C	E	Ca	Fe	Mg	P					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
втрак																
ша рисовая молочная жидкая 200/5	186	205	70,61	0,06	0,15	0,54	0,61	122,9	0,41	27,96		5	7,8	30,9	215	
терброд с маслом 50/10	1	60	40	0,27	0,08		0,7	2,4	2,02		3	6,56	8,37	42,61	185,1	
дель	299	200		0,12		6	7	0,24	0,18	0,46		0,2		3,9	16	
енье	0	40	40	0,032	0,02	0		11,6	0,84	8	36	1,92	5,04	20,55	131,13	
ого за прием			150,6	0,482	0,25	6,54	8,31	137,1	3,45	36,42	39	13,68	21,21	97,96	547,23	
ого за день соотношение												1	1	4		

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюдо)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)							Минеральные в-ва(мг)			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			A	B1	B2	C	E	Ca	Fe	Mg	P					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
втрак																
ат из свежих огурцов 100	13	100	0	0,02	0,02	3,07	1,85	20,49	0,53	11,69	37,25	0,8	4,5	3	55	
у овощное с мясом 200	115	200	6,75	0,06	0,12	9,72	3,19	41,59	2,76	42,26	181,4	17,4	18,9	14,9	299	
шот из смеси сухофруктов 200	281	200	0	0,04	0,08	0,8	2,75	70,93	1,44	45,68	63,51	1	0,05	27,5	110	
б ржаной 60	0	60		0,24			1,02		1,8			3,96	0,66	27,78	132,6	
ого за прием			6,75	0,36	0,22	13,59	8,81	133	6,53	99,63	282,2	23,16	24,11	73,18	596,6	

В.М.С. 18.08.11

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюдо)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						Углеводы, г	ЭЦ, ккал		
			A		B1		B2		C		E		Ca		Fe		Mg				P	
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
звтрак																						
пшеничная каша яичная молочная вязкая 230/6	178	236	39,33	0,17	0,2	0,62	1,88	183,7	1,12	42,32	232,1	8,8	9,5	46	307							
геркулес с сыром и маслом 50/20/7	2	77	47,46	0,09	0,1	0,05	1,05	172,5	1,5	30	148,1	9,9	16,51	33,96	328							
пшеничные оладьи с сахаром	271	200	0	0	0	0	0	0,4	0,04	0	0	0,2	0	13,7	53							
пшеничные оладьи (Апельсин)	0	130	0	0,06	0,05	0,09		51	0,45	19,5	34,5	0,6	0,45	15,45	65,39							
пшеничные оладьи за прием			86,79	0,32	0,35	0,76	2,93	407,6	3,11	91,82	414,7	19,5	26,46	109,11	753,39							
пшеничные оладьи за день соотношение												1	1	4								

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюдо)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						Углеводы, г	ЭЦ, ккал		
			A		B1		B2		C		E		Ca		Fe		Mg				P	
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
звтрак																						
пшеничные оладьи с бобовыми с мясными продуктами 300	63	300	17,7	0,17	0,06	5,19	0,31	36,54	2,58	44,46	101,8	9,6	5,3	38,2	242							
пшеничные оладьи с лимоном и сахаром 200	186	200				1,12	0,01	2,86	0,08	0,73	1,34	0,2	0,1	13,9	55							
пшеничные оладьи с ржаной 60	0	60		0,24			1,02		1,8			3,96	0,66	27,78	132,6							
пшеничные оладьи с яблоками 75	241	75		0,05	0,04	1,11		13,25	1,04	7,72		4,1	3,4	31,1	171							
пшеничные оладьи с грушей	0	120										0,4	0	10,7	63							
пшеничные оладьи за прием			17,7	0,46	0,1	7,42	1,34	52,65	5,5	52,91	103,1	18,26	9,46	121,68	663,6							
пшеничные оладьи за день соотношение												1	1	4								

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюдо)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						Углеводы, г	ЭЦ, ккал		
			A		B1		B2		C		E		Ca		Fe		Mg				P	
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12 <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td>	13	14	15	16							
звтрак																						
пшеничные оладьи овсяная молочная жидкая 230/6	185	236	73,91	0,15	0,19	0,26	0,75	160,1	1,34	56,94	199	7,7	11,3	31,1	257							
пшеничные оладьи с молоком и сахаром 200	272	200	9	0,01	0,06	0,26	0,05	53,2	0,08	6,09	39,15	1,47	1,57	11,24	62,69							
пшеничные оладьи с маслом 50/10	1	60	40	0,27	0,08		0,7	2,4	2,02	3		6,56	8,37	42,61	185,1							
пшеничные оладьи с бананом	0	150	0	0,06	0,08	15		12	0,9	63	42	1,5	0	12,74	136,5							
пшеничные оладьи за прием			122,9	0,49	0,41	15,52	1,5	227,7	4,34	126	283,2	17,23	21,24	97,69	641,29							
пшеничные оладьи за день соотношение												1	1	4								

врач ОТ Мусин

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюдо)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)										Минеральные в-ва (мг)					Углеводы, г	ЭЦ, ккал						
			А			В1			В2			С			Е					Са	Fe	Mg	P	Белки, г	Жиры, г
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16										
Завтрак																									
Салат из свеклы с изюмом 100	26	100		0,01	0,03	1,63	2,72	27,17	1,03	16,11	31,6	1,3	5,3	15,3	111										
Суп молоч. с макарон. изделиями 300	75	300	29,58	0,08	0,18	0,76	0,45	162,7	0,48	21,6	113,3	6,6	6,2	23,8	178										
Компот из смеси сухофруктов 200	281	200	0	0,04	0,08	0,8	2,75	70,93	1,44	45,68	63,51	1	0,05	27,5	110										
Хлеб пшеничный 70	0	70		0,4	0,12		0,89		2,8			5,54	1,7	46,7	224,3										
того за прием			29,58	0,53	0,41	3,19	6,81	260,8	5,75	83,39	208,5	14,44	13,25	113,3	623,3										
того за день соотношение												1	1	4											

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюдо)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)										Минеральные в-ва (мг)					Углеводы, г	ЭЦ, ккал						
			А			В1			В2			С			Е					Са	Fe	Mg	P	Белки, г	Жиры, г
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16										
Завтрак																									
Залат витаминный 100	21	100		0,03	0,04	13,7		38,1	0,95	19,54		1,5	4,6	11	91										
Саша манная молочная жидкая 230%6	184	236	39,33	0,12	0,32	1,15	1,37	264,5	0,62	35,82	221,3	10,2	12,8	42,3	325										
Зисель	299	200		0,12		6	7	0,24	0,18	0,46		0,2		3,9	16										
Хлеб пшеничный 70	0	70		0,4	0,12		0,89		2,8			5,54	1,7	46,7	224,3										
Фрукты свежие (Яблоко)	0	100	0	0,05	0,03	15		24	3,3	13,5	16,5	0,52	0,52	12,74	71										
того за прием			39,33	0,72	0,51	35,85	9,26	326,9	7,85	69,32	237,8	17,96	19,62	116,64	727,3										
того за день соотношение												1	1	4											

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюдо)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)										Минеральные в-ва (мг)					Углеводы, г	ЭЦ, ккал						
			А			В1			В2			С			Е					Са	Fe	Mg	P	Белки, г	Жиры, г
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16										
Завтрак																									
артофельное пюре 100	133	100	21,2	0,11		17,01	0,13	32,36	0,81	21,78	65,22	2,18	4,11	14,5	104,03										
апушта тушеная 100	136	100		0,03	0,04	16,47		51,3	0,76	19,6		2,2	3,3	9,4	75,6										
отлеты мясные 100	99	100	2,59	0,06	0,11	0,05	3,13	34,77	1,43	27,66	140,1	14,5	12	12,8	218										
ай с сахаром	271	200	0	0	0	0	0	0,4	0,04	0	0	0,2	0	13,7	53										
леб пшеничный 70	0	70		0,4	0,12		0,89		2,8			5,54	1,7	46,7	224,3										
фрукты свежие (Груша)	0	120										0,4	0	10,7	63										
того за прием			23,79	0,17	0,33	0,96	1,52	365,1	1,57	51,85	248,3	25,02	21,11	107,8	737,93										
того за день соотношение												1	1	4											

Врач № 05 Мухомин

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюдо)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)				Минеральные в-ва(мг)				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал		
			A	B1	B2	C	E	Ca	Fe	Mg					P	
			4	5	6	7	8	9	10	11					12	
Завтрак																
Салат из моркови 100	16	100		0,03	0,05	1,73				20,7	0,55	28,5	1	4,5	14,5	100
Борщ с капустой с картофелем 300/12	54	312	26,7	0,06	0,09	9,82	0,26		60,71	1,37	30,21	48,1	2,8	9,9	16,3	165
Сок фруктовый	0	200		0,02	0,02	4			14	2,8	8	14	1	0,2	20,2	92
Хлеб пшеничный 60	0	60		0,35	0,11		0,74			2,4			4,75	1,44	40,08	192,3
Печенье 40	0	40		0,032	0,02				11,6	0,84	8	36	1,92	5,04	20,55	131,13
Итого за прием			66,7	0,492	0,29	15,55	1		107	7,96	74,71	98,1	11,47	21,08	111,63	680,43
Итого за день соотношение													1	1	4	

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюдо)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)				Минеральные в-ва(мг)				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал		
			A	B1	B2	C	E	Ca	Fe	Mg					P	
			4	5	6	7	8	9	10	11					12	
Завтрак																
Суп картофельный с крупой с рыбными консервами 300	70	300		0,11	0,1	1,5			17,2	0,9	13,84		10,5	5,2	18,4	164
Какао с молоком 200	277	200	18	0,03	0,13	0,52	0,11		110,6	0,9	26,97	101,1	3,6	3,6	22,8	135
Хлеб пшеничный 70	0	70		0,4	0,12		0,89			2,8			5,54	1,7	46,7	224,3
Рулеты свежие (Банан) того за прием	0	150		0,06	0,08	1,5			12	0,9	63	42	1,5	0	12,74	136,5
Итого за день соотношение			18	0,6	0,43	17,02	1		139,8	5,5	103,8	143,1	21,14	10,5	100,64	659,8
													1	1	4	

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюдо)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)				Минеральные в-ва(мг)				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал		
			A	B1	B2	C	E	Ca	Fe	Mg					P	
			4	5	6	7	8	9	10	11					12	
Завтрак																
Пегрет овощной 100	40	100		0,05	0,04	12,69	0,14		25,78	0,76	18,2	40,43	1,4	2,3	7,7	57
Запеканка творожная 230/8	168	238	45,23	0,08	0,08	1,3	1,57		89,34	2,01	70,45	254,5	6,5	6,8	41,3	256
Пюре картофельное 70	70	70	12,12	0,02	0,06	0	0,46		19,19	1,35	11,17	104,1	8,4	17,6	0,7	195
Суп картофельный с молоком и сахаром 200	272	200	9	0,01	0,06	0,26	0,05		53,2	0,08	6,09	39,15	1,47	1,57	11,24	62,69
Хлеб ржаной 70	0	70		0,28			1,19			2,1			4,62	0,77	23,8	154,7
Итого за прием			66,235	0,44	0,24	14,25	3,41		187,5	6,3	105,9	438,2	22,39	29,04	84,74	725,39
Итого за день соотношение													1	1	4	

Врач по ОТ Мухомин

ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюды)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	
			A	B1	B2	C	E	Ca	Fe	Mg					P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ВТРАК															
1. салат 50/50	92	100	0	0,03	0,08	0,33	0,41	7,6	1,91	17,51	128,9	13,7	13,4	2,8	187
2. овощные изделия отварные 200/7	167	207	23,6	0,09	0,03	0	1,12	12,41	0,99	9,74	54,09	7,3	5,6	44,5	262
3. й с сахаром	271	200						0,4	0,04	0	0	0,2	0	13,7	53
4. еб пшеничный 60	0	60		0,41	0,13		0,86		2,8			4,75	1,44	40,08	192,3
5. того за прием			23,6	0,53	0,24	0,33	2,39	20,41	5,74	27,25	183	25,95	20,44	101,08	694,3
6. того за день соотношение												1	1	4	

ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюды)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	
			A	B1	B2	C	E	Ca	Fe	Mg					P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ВТРАК															
1. пшеничные лепешки 180/5	116	185	9,75	0,06	0,14	21,05	0,97	55,95	1,57	38,4	71,18	15,4	12,7	14,9	235
2. суп из смеси сухофруктов 200	281	200	0	0,04	0,08	0,8	2,75	70,93	1,44	45,68	63,51	1	0,05	27,5	110
3. ченье	0	40	40	0,032	0,02	0		11,6	0,84	8	36	1,92	5,04	20,55	131,13
4. еб ржаной 60	0	60		0,24			1,02		1,8			3,96	0,66	27,78	132,6
5. того за прием			49,75	0,372	0,24	21,85	4,74	138,5	5,65	92,08	170,7	22,3	18,5	90,7	608,7
6. того за день соотношение												1	1	4	

Замечание:

Примерное меню разработано на основании сборников:

- 1 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. 2013г. Уфа
- 2 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. 2010 г. Уфа
- 3 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания 2014 г. Уфа

Химический состав и пищевая ценность блюд указаны из справочника "Химический состав российских продуктов питания" 2002 г. Москва
 В салаты и овощные блюда используются овощи нового урожая до 01 марта и применяются рафинированным растительным маслом.
 При включении блюд в меню учитывать наличие и исправность технологического оборудования.

Технолог ООО: *Светлана* - А.К.Сагатаева

Врач медТ
Мухомин