

«Утверждаю»

Начальник отдела образования
Администрации муниципального
района Илишевский район

Р.Х. Ямалов



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

Возрастная категория: от 11 лет и старше

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

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
трак															
гречневая рассыпчатая 230/8	167	238	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
баса 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
сербод 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
с сахаром	271	200	0	0	0	0	0	0,4	0,04	0	0	0,2	0	13,7	53
го 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
го 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
трак															
рисовая молочная жидкая 230/6	186	236	70,61	0,06	0,15	0,54	0,61	122,9	0,41	27,96		9,2	12,8	44,3	329
сербод с маслом 50/20	1	70	40	0,08	0,05		0,7	13,62	1,02	16,17	3	4	16,7	23,8	264
ель	299	200		0,12		6	7	0,24	0,18	0,46		0,2		3,9	16
еньс	0	40	40	0,032	0,02	0		11,6	0,84	8	36	1,92	5,04	20,55	131,13
го за прием			150,6	0,292	0,22	6,54	8,31	148,4	2,45	52,59	39	15,32	34,54	92,55	740,13
го 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
трак															
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 250	115	250	6,75	0,11	0,2	14,16	3,19	58,48	3,55	54,02	181,4	23,4	28,4	23,5	444
пот 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 70	0	70		0,28			1,19		2,1			4,62	0,77	23,8	154,7
го за прием			6,75	0,45	0,3	18,03	8,98	149,9	7,62	111,4	282,2	29,82	33,72	77,8	763,7
го за день, соотношение												1	1	4	

врач по Об Мухом

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюдо)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)						Минеральные в-ва(мг)						Углеводы, г	Жиры, 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								
зтрак																							
ша 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								
терброд 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								
й с сахаром	271	200	0	0	0	0	0	0,4	0,04	0	0	0,2	0	13,7	53								
укты свежие (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								
ого 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								
ого за день соотношение												1	1	4									

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюдо)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)						Минеральные в-ва(мг)						Углеводы, г	Жиры, 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								
зтрак																							
п картофеляый с бобовыми с мясными икадельсками 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								
й 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								
еб ржаной 60	0	60		0,24			1,02		1,8			3,96	0,66	27,78	132,6								
рожки печеные с яблоками 75	241	75		0,05	0,04	1,11		13,25	1,04	7,72		4,1	3,4	31,1	171								
укты свежие (Груша)	0	120										0,4	0	10,7	63								
ого 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								
ого за день соотношение												1	1	4									

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюдо)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)						Минеральные в-ва(мг)						Углеводы, г	Жиры, 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								
зтрак																							
ла 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								
й 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								
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								
укты свежие (Банан)	0	150	0	0,06	0,08	15		12	0,9	63	42	1,5	0	12,74	136,5								
ого 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								
ого за день соотношение												1	1	4									

врач OT Мусин

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюдо)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)						Минеральные в-ва(мг)						Углеводы,						
			A		B2		C		E		Ca		Fe		Mg		P		Белки, г	Жиры, г	ЭЦ, ккал
			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						
взрак																					
пат из свежлы 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							
1 молоч. с макарон. изделиями 250	75	250	29,58	0,06	0,16	0,65	0,45	135,6	0,4	18,01	113,3	5,5	5,5	151							
чпот 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	110							
об пшеничный 60	0	60		0,41	0,13		0,86		2,8			4,75	1,44	192,3							
ого за прием			29,58	0,52	0,4	3,08	6,78	233,7	5,67	79,8	208,5	12,55	12,29	564,3							
ого за день соотношение												1	1	4							

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюдо)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)						Минеральные в-ва(мг)						Углеводы,						
			A		B2		C		E		Ca		Fe		Mg		P		Белки, г	Жиры, г	ЭЦ, ккал
			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						
взрак																					
пат витаминный 100	21	100		0,03	0,04	13,7						1,5	4,6	11	91						
ша манная молочная 200/5	184	205	70,48	0,1	0,25	0,92	0,68	211,6	0,49	28,65	119,4	8,1	10,2	33,8	259						
сель	299	200		0,12		6	7	0,24	0,18	0,46		0,2		16							
об пшеничный 60	0	60		0,41	0,13		0,86		2,8			4,75	1,44	192,3							
рукты свежие (Яблоко)	0	100	0	0,05	0,03	15		24	3,3	13,5	16,5	0,52	0,52	12,74	71						
ого за прием			70,48	0,71	0,45	35,62	8,54	273,9	7,72	62,15	135,9	15,07	16,76	101,52	629,3						
ого за день соотношение												1	1	4							

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюдо)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)						Минеральные в-ва(мг)						Углеводы,						
			A		B2		C		E		Ca		Fe		Mg		P		Белки, г	Жиры, г	ЭЦ, ккал
			4	5	6	7	8	9	10	11	12										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
взрак																					
ортофельное 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						
шуста тушенная 50	136	50		0,015	0,02	8,23		25,6	0,38	9,8		1,1	1,65	4,7	37,8						
рулеты мясные 80/5	99	85	2,59	0,07	0,1	0,81	3,13	25,42	1	20,87	140,1	13,8	11,1	11,1	200						
ий с сахаром	271	200	0	0	0	0	0	0,4	0,04	0	0	0,2	0	13,7	53						
об пшеничный 60	0	60		0,41	0,13		0,86		2,8			4,75	1,44	40,08	192,3						
рукты 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	22,43	18,3	94,78	650,13						
того за день соотношение												1	1	4							

взрак по 05 минут

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюдо)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)						Минеральные в-ва(мг)						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал				
			A		B2		C		E		Ca		Fe						Mg		P	
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					16			
Завтрак																						
Лат из моркови 100	16	100		0,03	0,05	1,73				20,7	0,55	28,5			1	4,5	14,5	100				
Омлет с капустой и картофелем 250/10	32	260	26,7	0,04	0,05	7,95	0,26		37,04	0,97	20,97	48,1			1,9	5,5	12	105				
Каша 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 60	0	60		0,41	0,13		0,86			2,8					4,75	1,44	40,08	192,3				
Чай 40	0	40	40	0,032	0,02				11,6	0,84	8	36			1,92	5,04	20,55	131,13				
Всего за прием			84,7	0,542	0,38	10,2	1,23		180	6,06	84,44	185,2			13,17	20,08	109,93	663,43				
Всего за день соотношение															1	1	4					

ОДИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюдо)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)						Минеральные в-ва(мг)						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал				
			A		B2		C		E		Ca		Fe						Mg		P	
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					16			
Завтрак																						
Омлет картофельный с крупой с рыбными консервами 250		250																				
Салат фруктовый	0	200		0,02	0,02	4			14	2,8	8	14			1	0,2	20,2	92				
Хлеб пшеничный 60	0	60		0,41	0,13		0,86			2,8					4,75	1,44	40,08	192,3				
Пюре из фруктов (Банан)	0	150	0	0,06	0,08	15			12	0,9	63	42			1,5	0	12,74	136,5				
Всего за прием			0	0,49	0,23	19	0,86		26	6,5	71	56			13,47	9,85	91,41	591,78				
Всего за день соотношение															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		B2		C		E		Ca		Fe						Mg		P	
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					16			
Завтрак																						
Суп 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				
Пюре перловая рассыпчатая 200/5	168	205	39,33	0,07	0,07	1,13	1,37		77,68	1,75	61,26	221,3			5,6	5,9	35,9	223				
Сырки отварные 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				
Омлет 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 60	0	60		0,24			1,02			1,8					3,96	0,66	27,78	132,6				
Всего за прием			60,45	0,39	0,23	14,08	3,04		175,9	5,74	96,72	405			20,83	28,03	83,32	670,29				
Всего за день соотношение															1	1	4					

Всего за день соотношение

ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюды)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)						Минеральные в-ва(мг)				Углеводы,		ЭЦ, ккал
			A	B1	B2	C	E	Ca	Fe	Mg	P	Белки, г	Жиры, г	г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ивтрак															
ляш 80/50	92	130	0	0,06	0,14	1,11	0,41	14,36	3,07	27,06	128,9	20,5	21,3	3,8	289
акаронные изделия отварные 230/8	167	238	27,14	0,1	0,03	0	1,28	14,27	1,13	11,21	62,2	8,4	6,5	51,1	301
ий с сахаром 200	271	200						0,4	0,04	0	0	0,2	0	13,7	53
иб пшеничный 70	0	70		0,4	0,12		0,89		2,8			5,54	1,7	46,7	224,3
ого за прием			27,14	0,56	0,29	1,11	2,58	29,03	7,04	38,27	191,1	34,64	29,5	115,3	867,3
ого за день соотношение												1	1	4	

ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюды)	№ рецепта	Масса порции	Витамины (мг)						Минеральные в-ва(мг)				Углеводы,		ЭЦ, ккал
			A	B1	B2	C	E	Ca	Fe	Mg	P	Белки, г	Жиры, г	г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ивтрак															
лубы ленивые 240/10	116	250	9,75	0,08	0,16	25,73	0,97	84,03	3,56	50,76	71,18	20,7	18,2	21,8	332
млот 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
ченье	0	40	40	0,032	0,02	0		11,6	0,84	8	36	1,92	5,04	20,55	131,13
иб ржаной 70	0	70		0,28			1,19		2,1			4,62	0,77	23,8	154,7
ого за прием			49,75	0,432	0,26	26,53	4,91	166,6	7,94	104,4	170,7	28,2	24,1	93,7	727,8
ого за день соотношение												1	1	4	

Зимечание:

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.Саеггараева

Врач ност
Мушкет