

"Согласовано"

Заместитель главы Администрации
Муниципального района Мелеузовский район РБ

Г.А. Шлычков

"Согласовано"

Кумертауский территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора по РБ

Р.А. Ибатуллин

"Согласовано"

МОБУ Лицей № 6
Муниципального района Мелеузовский район РБ

А.А. Колпаков

"Согласовано"

Председатель совета
ПО "Мелеузовское"

И.Г. Файзуллин

Примерное десятидневное меню горячих школьных завтраков для организации питания детей с 11 лет и старше
в образовательных организациях на 2017-2018 учебный год

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углево-ды		Ca	P*	Mg	Fe	B ₁	C	A*	E*
	Норма суточная по СанПиН 2.4.5.2409-08 (прил 4, табл 1)		77	79	335	2350	1100	1650	250	12	1,2	60	0,7	10
	Понеделиник / первая неделя													
6	Салат из св. капусты (до 1 марта)	80	1,7	3,6	8,2	71,6	47,06	25	16,43	0,6	0,02	17,32	0,016	0,2
98	Шницель из говядины	50	15,3	9,2	8,8	210	20,25	87,5	15,79	0,73	0,04	0,05	0,15	0,5
234	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	26,6	2,08	0,09	0,01	0,59	0,015	0,45
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,4	2,9	61,3	294	16,88	147,4	59,54	1,47	0,31	0	0,004	0,36
283	Чай с/с	200/15	0,2	0	13,7	53	0,26	31,8	0	0,03	0	0	0,005	0
	Хлеб	60	2,6	0,5	28	126,6	33,8	39	9,8	0,2	0,1	0	0	0,66
	Итого		24,8	14	113,7	705,6	72,69	332,3	87,21	2,52	0,46	0,64	0,174	1,97
	Вторник / первая неделя													
194	Каша пшениная с маслом	200/5	7,6	12,8	36,4	292,1	149,91	94,4	33,39	1,36	0,21	0,61	0,04	0,08
259	Вак-беляш	87,5	9,9	9,7	20,7	211,8	22,75	111	16,42	1,27	0,07	2,44	0,018	1,43
296	Напиток из апельсинов	200	0,2	0	19,8	77	7,11	13,4	2,49	0,11	0,01	5,28	0,02	0,1
	Хлеб	60	2,6	0,5	28	126,6	33,8	39	9,8	0,2	0,1	0	0	0,66
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	16	11	9	2,2	0,03	10	0,003	0,18
	Итого		20,7	23,4	114,7	754,5	229,57	268,8	71,1	5,14	0,42	18,33	0,081	2,45

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углево-ды		Ca	P*	Mg	Fe	B ₁	C	A*	E*
	Среда / первая неделя													
42	Винегрет	80	1	1,9	5,7	44	18,59	26,6	12,93	0,54	0,03	4,14	0,078	0,38
129	Котлеты из курицы	75	14,5	18,2	12,2	288,8	20,11	357,4	20,74	1,64	0,06	0,36	0,075	1,78
139	Картофель тушеный	180	3,7	11,1	26,8	224	28	144	21,98	1,62	0,15	14,54	0,054	0,74
ТК	Напиток «Валитек лайт»	200	0	0	8,6	34	220	0	12,18	3	0,3	20	0,12	1,34
	Хлеб	60	2,6	0,5	28	126,6	33,8	39	9,8	0,2	0,1	0	0	0,66
	Итого		21,8	31,7	81,3	717,4	320,5	567	77,63	7	0,64	39,04	0,327	4,9
	Четверг / первая неделя													
25	Салат из свеклы	80	1,1	6,6	5,3	84	27,69	29	14,92	0,96	0,01	1,49	0,064	0,24
95	Гуляш гов.	40/50	12,3	14,1	3,5	190,5	29,47	154,8	17,87	1,02	0,04	0,76	0,009	0,45
212	Макароны отварные с маслом	180/5	6,6	4,7	39,4	230	51,92	41,4	8,95	0,91	0,1	0	0	1,34
294	Компот из с/фруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	43,2	8,5	0,72	0,07	0,29	0,022	0
	Хлеб	60	2,6	0,5	28	126,6	33,8	39	9,8	0,2	0,1	0	0	0,66
	Итого		23,1	26	107,4	752,1	157,5	307,4	60,04	3,81	0,32	2,54	0,095	2,69
	Пятница / первая неделя													
41	Салат Студенческий	80	2,9	8,4	6,6	114	15,45	52,9	17,17	0,68	0,07	4,17	0,056	0,64
80	Рыба, тушен в томате с овощ	50/25	11,6	5,8	2,4	108	15,1	164,1	20,83	0,49	0,11	1,27	0,083	1,08
138	Картофельное пюре	180	2,7	5,9	24	166	42,72	72	14,08	1,23	0,14	12,46	0,066	0,63
289	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4	175,72	178,4	31	1,04	0,04	1,3	0,04	0,4
	Хлеб	60	2,6	0,5	28	126,6	33,8	39	9,8	0,2	0,1	0	0	0,66
	Итого		23,7	24,4	86,1	666	282,79	506,4	92,88	3,64	0,46	19,2	0,245	3,41
	Понеделиник / вторая неделя													
35	Салат Мишат	80	1,3	6,7	5,1	86	15,84	41,7	14,33	0,59	0,02	2	0,038	0,5
124	Сосиски (сардельки) отварные	85	4,4	9,8	0,8	340,0	9,68	135,15	5,63	0,68	0,01	0	0	0,34
236	Соус сметан с томатом	50	0,4	1,5	2,5	25,0	0,87	14,69	1,32	0,07	0,01	0,36	0,17	0,15
177	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	34,1	290,0	5,48	95,96	29,94	0,62	0,04	0	0,024	0,31
ТК	Напиток «Валитек лайт»	200	0	0	8,6	34	250	0	12,18	3	0,3	20	0,12	0,34
	Хлеб	60	2,6	0,5	28	126,6	33,8	39	9,8	0,2	0,1	0	0	0,66
	Итого		13	23,2	79,1	901,6	315,67	326,5	73,2	5,16	0,48	22,36	0,352	2,3
	Вторник / вторая неделя													
196	Каша «Дружба» с маслом	200/10	6,5	12,5	35,1	298,4	315,24	81,6	33,55	0,53	0,1	0,48	0,04	0,2
258	Усбосмак	85	8,4	8,3	21,3	195,5	16,64	107,8	14,79	1,05	0,06	2,5	0,17	1,27
289	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	125,86	74,4	12,18	0,11	0,03	0,52	0,02	0,6
	Хлеб	60	2,6	0,5	28	126,6	33,8	39	9,8	0,2	0,1	0	0	0,66
	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	8	28	12	0,6	0,04	10	0,02	0,4
	Итого		21,9	24,6	120,3	810,5	499,54	330,8	82,32	2,49	0,33	13,5	0,25	3,13

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углево-ды		Ca	P*	Mg	Fe	B ₁	C	A*	E*
	Среда / вторая неделя													
34	Салат Здоровье	80	1,2	4,1	5,8	64	19,95	36,8	18,95	0,46	0,04	5,39	0,079	0,91
83	Биточки рыбные	80	12,7	8,5	12,2	177	97,03	63,3	23,72	0,78	0,11	0,3	0,024	1,44
136	Картофель отварной	180/10	3,5	8,8	26,5	159	16,88	72	17,73	0,58	0,15	7,29	0	0,02
295	Компот из св. плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,9	3,13	0,8	0,01	1,6	0,1	0,23
	Хлеб	60	2,6	0,5	28	126,6	33,8	39	9,8	0,2	0,1	0	0	0,66
	Итого		20,2	22	89,7	594,6	173,69	215	73,33	2,82	0,41	14,58	0,203	3,26
	Четверг / вторая неделя													
40	Салат Степной	80	1,2	2,8	5,9	53	14,31	35,7	14,53	0,45	0,05	2,29	0,076	0,21
127	Фрикадельки из кур	80/5	15,7	13,2	6,9	213	89,26	209,4	13,34	0,9	0,04	0,38	0,072	1,48
218	Макароны отварные с овощами	180	5,2	7,6	28,1	203	37,98	90	17,83	0,28	0,06	0,89	0,009	0,38
283	Чай с/с	200/15	0,2	0	13,7	53	0,26	31,8	0	0,03	0	0	0,005	0
	Хлеб	60	2,6	0,5	28	126,6	33,8	39	9,8	0,2	0,1	0	0	0,66
	Итого		24,9	24,1	82,6	648,6	175,61	405,9	55,5	1,86	0,25	3,56	0,162	2,73
	Пятница / вторая неделя													
33	Салат Пестрый	80	0,8	4	8,3	72	20,83	27,2	12,23	0,43	0,01	3,14	0,06	0,23
97	Жаркое по-домашнему	200/50	23,2	18,8	27,7	224,3	155,64	512,3	20,4	0,6	0,19	10,53	0,05	1
306	Кисель плод-ягодн	200	0	0	20	76	0,48	5,9	0	0,06	0	0	0,03	0
	Хлеб	60	2,6	0,5	28	126,6	33,8	39	9,8	0,2	0,1	0	0	0,66
	Итого		26,6	23,3	84	498,9	210,75	584,4	42,43	1,29	0,3	13,67	0,14	1,89
	Горячий завтрак 20-30 % (норма по СанПиН 2.4.5.2409-08)		15,4-23,1	15,8-23,7	67-100,5	470-705	220-330	330-495	50-75	2,4-3,6	0,24-0,4	12-18	0,14-0,21	2-3
	Среднее по меню		22,1	23,7	95,9	705,0	243,8	384,5	71,6	3,6	0,4	14,7	0,20	2,9

1. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. - Уфа: ООО Фирма "Партнер", 2016. - В 2 частях. - 1 Ч. - 168 с, 2 Ч. - 190 с.
2. * - Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ре. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2014. - 584 с.