

«Согласовано»

Директор

МОБУ Гимназия № 1

 А.Л.Шадрин


«15» 03 2021г.



«Утверждаю»

Председатель совета

ПО «Мелеузовское»

 И.Г.Файзуллин



Примерное двухнедельное меню

**общеобразовательных учреждений муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан
для детей льготных категорий
на весенне – летний сезон 2021 г.**

Примерное

двухнедельное меню для обучающихся льготных категорий
Сезон : весна-лето 2021 г.

Дни	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя		Завтрак													
Понед-ик	140	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	148	0,06	0,65	29,58	0,45	135,61	113,34	18,01	0,39
	№ 1	Бутерброд с маслом	30\10	2	13,44	11,76	176	0,04	7,44	40	0	9,3	29,1	7,92	0,51
	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
		Итого за завтрак		7,7	18,6	45,4	377,0	0,1	8,1	69,6	0,5	145,3	142,4	25,9	0,9
		Обед													
	132	Рассольник ленинградский со сметаной	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
	13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,67	0,33	35,5	0,007	0,28	21	0	100,5	60	5	0,09
	128	Котлеты из птицы	80	13,3	13,2	12,59	220	0,1	1,06	40,5	0	36,28	162,2	19,97	4,44
	212	Макаронные изделия отварные	180	5,6	4,8	35,8	209,1	0,09	0	24	0	10,25	46,26	8,13	0,82
	296	Чай с молоком	200	1,4	1,4	16,2	81	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,09
	3	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	50	3	0	23	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,6
	368	Яблоко	100	0	0	10	44	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
		Итого за обед		28,0	27,3	113,3	826,6	0,4	18,3	121,2	0,3	242,8	430,5	87,2	9,1
		Итого за день		35,7	45,9	158,7	1203,6	0,5	26,4	190,8	0,8	388,1	572,9	113,1	10,0

Дни	№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вторник		Завтрак													
	302	Каша молочная рисовая	200/10	6,1	11,9	43	303	0,08	1,29	0	0,49	124,1	0	36,12	0,59
	289(2)	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,52	101,09	0,9	110,37	0,11	26,97	0,88
	№ 1	Бутерброд с маслом	30\10	2	13,44	11,76	176	0,04	0	40	0	7,44	29,1	7,92	0,51
		Итого за завтрак		11,7	28,6	68,5	577,0	0,2	1,8	141,1	1,4	241,9	29,2	71,0	2,0
		Обед													
	14	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	0,02	3,07	0	0	16,39	24,57	9,35	0
	139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
	284	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,8	2,9	49	264	0,37	16,88	0	0	23,76	0	171,76	5,8
	469	Фрикадельки мясные в соусе	55/50	9,5	11,7	8,1	176,7	0,06	0,33	0	0	36,99	0	16,15	1,39
	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	3	Хлеб пшеничный, ржаной обогатенный (для детского питания)	50	3	0	23	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,6
		Итого за обед		30,8	22,4	115,7	799,7	0,8	27,4	17,7	0,3	120,5	169,8	251,9	9,7
		Итого за день		42,5	51,0	184,2	1376,7	0,9	29,2	158,8	1,7	362,4	199,0	322,9	11,7

Сезон : весна-лето 2021 г.

Дни	№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Среда		Завтрак													
	302	Каша пшеничная молочная вязкая	200/5	8,7	13,1	41,9	319	0,25	1,25	71,15	0,32	130,26	184,49	54,95	1,49
	13	Сыр порциями	15	3,9	4	0,5	53,3	0,01	0,42	0	0	150,75	0	7,5	0,14
	3	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	50	3	0	23	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,6
	296	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	16,2	81	0,01	0,26	0	0,08	53,21	0,05	6,09	0,09
		Итого за завтрак		17	18,5	81,6	571,3	0,35	1,93	71,15	0,4	345,72	228,04	85,04	2,32
		Обед													
	148	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96	0,02	6,6	0	0	11,61	0	7,18	0,41
	32таб.	Огурцы свежие	40				4	0,02	2,8			6,8	12	5,6	0,2
	54	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	16	8	3	144	0,14	1,7	0	0	20,1	0	27,8	0,65
	138	Картофельное пюре	180	3,1	4,9	20	138	0,12	10,38	28,8		35,6	98,22	28,4	1,03
	289(2)	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,52	101,09	0,9	110,37	0,11	26,97	0,88
	368	Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
		Итого за обед		25,7	20,9	58,1	524,0	0,4	32,0	129,9	0,9	200,5	121,3	105,0	5,4
		Итого за день		42,7	39,4	139,7	1095,3	0,7	33,9	201,0	1,3	546,2	349,4	190,0	7,7

Сезон : весна-лето 2021 г.

Дни	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
								В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe
Четверг		Завтрак													
	182	Каша манная молочная	200/10	7,5	11,8	40,1	297,5	0,13	1,27	105,47	0,42	128,04	0,61	21,72	0,58
	№ 1	Бутерброд с маслом	30\10	2	13,44	11,76	176	0,04	0	40	0	7,44	29,1	7,92	0,51
	692	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	0	0	105,86	0,05	12,18	0,11
		Итого за завтрак		12,4	28,04	66,76	567,5	0,2	1,79	145,47	0,42	241,34	29,76	41,82	1,2
		Обед													
	132	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,1	5,2	15,4	119	0,08	6,7	7,62	0	15,05	171,85	22,5	0,84
	13	Сыр (порциями)	20	5,2	5,34	0,66	71	0,014	0,56	42	0	200,1	120	10	0,018
	302	Каша молочная "Артек"вязкая	200/10	8	8	42	275	0,16	0,5	0	0	132,1	0	41,3	2,4
	258	Усбосмак	85	8	7	18	170	0,06	2,5	0	0	16,6		14,8	1,05
	686	Чай с лимоном	200	0,1	0	14,3	57		1,12	0	0	3,25	1,54	0,73	0,08
	3	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	50	3	0	23	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,6
		Итого за обед		26,4	25,54	113,36	810	0,394	11,38	49,62	0	378,6	336,89	105,83	4,988
		Итого за день		38,8	53,58	180,12	1377,5	0,594	13,17	195,09	0,42	619,94	366,65	147,65	6,188

Сезон : весна-лето 2021 г.

Дни	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Завтрак													
Пятница															
	302	Каша молочная рисовая	200/10	5,9	8,2	41	262	0,07	0,51	0	0,71	119,5	0,052	34,3	0,56
	1	Бутерброд с маслом	30\10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0	0,05	0
	289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,52	0	0,9	110,37	0,11	26,97	0,88
		Итого за завтрак		11,95	19,05	69,32	496	9,4	10,93	29,1	2,23	269,87	0,162	61,32	1,44
		Обед													
	124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,7	5,6	8,4	91	0,05	12	7,5	0	31,82	41,72	19,09	0,7
	таб.32	Огурцы свежие (порционно)	40	0	0	0	4	0,02	2,8	0	0	6,8	12	5,6	0,2
	443	Плов из говядины	240	24,33	20,69	33,71	418,37	0,08	0,64	0	0	20,37	0	54,95	3,67
	648	Кисель плодоваягодный	200	0	0	20	12	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06
	3	Хлеб пшеничный, ржаной обогатненный (для детского питания)	50	3	0	23	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,6
		Итого за обед		29,03	26,29	85,11	643,37	0,23	15,44	7,5	0	70,97	97,22	96,14	5,23
		Итого за день		40,98	45,34	154,43	1139,37	9,63	26,37	36,6	2,23	340,84	97,382	157,46	6,67

Сезон : весна-лето 2021 г.

Неделя вторая	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понед-ик		Завтрак													
	13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,67	0,33	35,5	0,007	0,28	21	0	100,5	60	5	0,09
	302	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,6	8,7	36,4	255	0,21	1,31	0	1,31	132,4	0,32	47,3	48,51
	3	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,096	0
	686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	14,3	57	0	1,12	0	0,08	2,88	0,01	0,73	0,08
		Итого за завтрак		14,9	11,87	79,03	486,1	14,017	22,51	73,2	2,59	235,78	60,33	53,126	48,68
		Обед													
	139	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	99	0,22	4,66	0,11	0	32,23	0	39,84	2,3
	98	Биточки(котлеты) мясные	80	14	10	13	200	0,06	0,19	19	0	41,8	0	27,55	0
	212	Макаронные изделия отварные	180	6	5	36	212	0,09	0	24	0	11,15	46,26	8,18	0,83
	296	Чай с молоком	200	1,4	1,4	16,2	81	0,01	0,26	0	0,08	53,21	0,05	6,09	0,09
	3	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	50	3	0	23	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,6
		Итого за обед		26,74	20,29	101,81	710	0,46	5,11	43,11	0,08	149,89	89,81	98,16	3,82
		Итого за день		41,64	32,16	180,84	1196,1	14,477	27,62	116,31	2,67	385,67	150,14	151,286	52,5

Сезон : весна-лето 2021 г.

Дни	№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вторник		Завтрак													
	160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	148	0,06	0,65	29,58	0,45	135,61	113,34	18,01	0,39
	№ 1	Бутерброд с маслом	30\10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0	9,3	29,1	9,9	0,62
	693	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,52	101,09	0,9	110,37	0,11	26,97	0,88
		Итого		11,55	16,05	48,22	382	0,14	1,17	170,67	1,35	255,28	142,55	54,88	1,89
		Обед													
	таб.32	Огурцы свежие порциями	40				4	6,8	5,6	12	0	0	0	0,02	2,8
	37	Борщ со сметаной	250/10	1,7	5	11,6	97	0,04	7,94	7,5	0	28,94	0	20,97	0,95
	469	Фрикадельки мясные в соусе	55/50	9,5	11,7	8,1	177	0,06	0,33	0	0	36,99	0	16,15	1,39
	176	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,6	3,94	37,98	201	0,03	0	0	0	4,59	0	25,08	0,52
	686	Чай с лимоном сахаром	200	0,1	0	14,3	57	0	1,12	0	0	2,887	1,54	0,73	0,08
	3	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	50	3	0	23	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,6
		Итого за обед		17,9	20,64	94,98	654	7,01	14,99	19,5	0	84,907	45,04	79,45	6,34
		Итого за день		29,45	36,69	143,2	1036	7,15	16,16	190,17	1,35	340,187	187,59	134,33	8,23

Сезон : весна-лето 2021 г.

Дни	№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Среда		Завтрак													
	196	Каша Дружба	200/10	6,5	12,5	35,1	278	0,13	1,34	0	0,71	132	0,052	39	0,84
	№ 1	Бутерброд с маслом	30\10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0	9,3	29,1	9,9	0
	692	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52		0,1	105,86	0,05	12,18	0,11
		Итого за завтрак		11,85	22,85	64,62	508	0,21	1,86	40	0,81	247,16	29,202	61,08	0,95
		Обед													
	148	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96	0,02	0,6	0	0	11,61	0	7,18	0,41
	таб.32	Помидоры свежие	40	0	0	2	10	0,02	10	0	0	5,6	10,4	8	0,36
	128	Котлеты из птицы	80	10	11	8	171	0,05	0,99	0	0	38	0	22,8	1,06
	138	Картофельное пюре	180	3,1	4,9	20	138	0,12	10,38	28,8	0	35,6	0	28,4	1,03
	289(2)	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,52	15,96	0	110,37	0	26,97	0,88
	3	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	50	3	0	23	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,6
		Итого за обед		22,3	23,5	78,3	631	0,32	22,49	44,76	0	212,68	53,9	109,85	4,34
		Итого за день		34,15	46,35	142,92	1139	0,53	24,35	84,76	0,81	459,84	83,102	170,93	5,29

Сезон : весна-лето 2021 г.

Дни	№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Четверг		Завтрак													
	161	Суп молочный с крупой	250	5,5	5,2	20,5	150	0,08	0,65	0	0,25	139,3	0,21	25,67	0,94
	3	Бутерброд с сыром	50/15	7,9	475	24,2	172	0,08	0,11	0	1,14	161,5	0,84	24,7	1,11
	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
		Итого за завтрак		13,6	480,2	58,4	375	0,16	0,76	0	1,39	301,2	1,05	50,37	2,09
		Обед													
	132	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,1	5,2	15,4	119	0,08	6,7	7,62	0	15,05	171,85	22,5	0,84
	таб.32	Огурец свежий пор.	50	0,4	0,05	1,25	7	0,01	5	0	0	11,5	0	7	0,3
	462	Тефтели из говядины	60/30	11,2	27,3	11	220	0,07	3,02	0	0	32,11	0	20,81	1,93
	212	Макаронные изделия отварные	180	5,6	4,8	35,8	209,1	0,09		24	0	10,25	46,26	8,13	0,82
	631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0	0	6,03	4,4	3,13	0,8
	3	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	50	3	0	23	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,6
	368	Яблоко	100			10	47	0,03	10			16	11	9	2,2
		Итого за обед		22,5	37,45	113,65	788,1	0,37	26,32	31,62	0	102,44	277,01	87,07	7,49
		Итого за день		36,1	517,65	172,05	1163,1	0,53	27,08	31,62	1,39	403,64	278,06	137,44	9,58

Сезон : весна-лето 2021 г.

Дни	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пятница		Завтрак													
	302	Каша молочная рисовая	200/10	5,9	8,2	41	262	0,07	0,51	0	0,71	119,5	0,052	34,3	0,56
	1	Бутерброд с маслом	30\10	2,4	8,6	14,62	146	0,05	0	0	0	8,1	0	9,9	0,62
	693	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,52	0	0	110,37	0	26,97	0,88
	3	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,096	0
		Итого за завтрак		16,5	20,6	97,32	644,6	13,95	20,83	52,2	1,91	237,97	0,052	71,266	2,06
		Обед													
	124	Щи из свежей капусты с со сметаной	250/10	1,7	5,6	8,4	91	0,05	12	7,5	0	31,82	0	19,09	0,7
	95	Гуляш из говядины	40/50	14	15	3	200	0,04	0,87	0	0	9,96	0	10,8	2,13
	284	Каша гречневая рассыпчатая	180	6	6	25	179	0,31	16,88	0	0	0	0	159,54	5,47
	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	3	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	50	3	0	23	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,6
	***	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60	0	0	10,9	0	0	0	0	0
		Итого за обед		27,9	29,6	78,1	701	0,48	29,75	18,4	0	53,68	43,5	205,93	8,94
		Итого за день		44,4	50,2	175,42	1345,6	14,43	50,58	70,6	1,91	291,65	43,552	277,196	11

При составлении меню использованы:

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания

ОООФирма "Партнер" Уфа 2016год