

Согласовано

Начальник Территориального отдела
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по РБ в Чимшинском,
Архангельском, Благоварском,
Буздякском, Давлекановском,
Кармаскалинском, Кушнаренковском
районах и городе Давлеканово
Г.С. Байбурина
2016 год

Согласовано

Начальник Отдела образования
муниципального района
Кармаскалинский район РБ
Г.М. Исабаева
2016 год

Утверждаю
Директор
С.М. Фурманова
2016 год

**Единое примерное перспективное 2-х недельное меню
и пищевая ценность блюд на 2016-2017 учебный год
(для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 7 до 11 лет**

ЗАВТРАКИ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
		Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Неделя первая	2	3	4	5	6	7	8	9	12	13	14	
<u>День: понедельник</u> Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,50	3,7	7,70	69,0	37,8	13,14	0,86	0,02	0,03	15,64	
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	250/25	11,0	4,5	22,6	133,0	15,65	25,87	1,56	0,08	0,05	6,60	
Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,4	1,4	12,5	66,0	51,37	5,62	0,04	0,01	0,06	0,08	

День: четверг Салат из свежих помидор	80	0,7	3,6	3,6	51,0	11,43	10,50	0,50	0,03	0,02	5,52
Сосиски отварные	100/5	10,0	21,7	0,80	238,0	22,97	13,31	1,61	0,02	0,08	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288,0	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0,00
Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	20,0	76,0	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89						
Итого 4 день		24,4	32,7	86,5	739,89						
День: пятница Салат витаминный	80	1,30	3,60	8,90	72,0	30,82	15,74	0,77	0,02	0,03	11,10
Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	250/25/10	18,7	6,7	15,4	163,3	17,32	27,45	1,54	0,08	0,05	6,70
Напиток «Валетек» витаминный	200	0,00	0,00	15,8	60,0	220,0	12,18	0,00	0,30	0,38	11,20
Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	178,5						
Итого 5 день		17,13	11,05	76,33	473,80						
Неделя вторая											
День: понедельник Салат из свежей капусты, помидоров, огурцов	80	1,6	4,5	3,8	62,0	30,39	12,18	0,57	0,03	0,05	26,42
Фрикадельки из кур	80/6	10,9	12,5	5,9	181,0	27,96	13,3	0,93	0,04	0,08	0,21

Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,30	4,70	44,10	240,0	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03	0,00	0,00
Чай с лимоном и сахаром	200/7/10	0,10	0,00	9,3	37,0	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	0,00	1,12
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89							
Итого 1 день		20,2	22,3	79,8	606,89							
День: вторник												
Огурцы свежие порционно	100	0,8	4,5	3,0	55,0	20,49	11,69	0,53	0,02	0,03	0,00	3,85
Рыба тушеная в томате с овощами	150	23,2	11,6	4,7	216,0	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	0,00	2,53
Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230,0	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,1	35,0	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный витаминизированный	75	5,93	0,75	36,23	178,5							
Итого 2 день		36,63	21,55	92,43	714,5							
День: среда Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44,0	16,39	9,35	0,42	0,02	0,02	0,00	3,07
Котлета н/руб. из говядины, соус томатный	80/30	16,2	14,5	13,9	252,0	34,65	28,56	1,48	0,07	0,12	0,00	0,29

Каша перловая рассыпчатая	180/5	5,4	4,7	37,2	216,0	81,86	63,35	1,84	0,10	0,08	9,97
Кисель из концентрата «Валетек»	200	0,00	0,00	23,9	93,0	0,00	0,00	0,00	0,38	0,43	25,0
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89						
Итого 3 день		25,5	23,4	94,1	691,89						
<u>День: четверг</u>											
Помидоры свежие порционно	100	2,2	0,4	7,6	48,0						
Тертели из говядины с рисом «Ежика»	80/40	9,2	13,0	10,7	197,0	11,87	17,72	0,76	0,03	0,05	0,47
Кофейный напиток на молке сгущенном	200	1,4	1,4	12,5	66,0	51,37	5,62	0,04	0,01	0,06	0,08
Хлеб пшеничный витаминизированный	75	5,93	0,75	36,23	178,5						
Итого 4 день		18,73	15,55	67,03	489,5						
<u>День: пятница</u>											
Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100,0	20,7	28,43	0,55	0,04	0,05	1,72
Плов с изюмом	200	4,6	17,9	51,6	387,0	20,48	40,13	0,89	0,06	0,04	1,82
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61,0	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26

Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89				
Итого 5 день		10,4	24,4	94,0	634,89				

Использованная литература:
 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд, кулинарных изделий для школьного питания
 ООО Фирма «Партнер», 2014г.