

Согласовано  
Проректор по Э и АХД  
Дубницкий Е.А.



Утверждаю  
Ип Хабибов И.Н  
Хабибов И.Н.



## **Основное (организованное) меню**

для организации питания студентов

ФГБОУ ВО "БГПУ им .М.Акумуллы"

Возрастная категория: студенты

Согласовано

Проректор по Э и АХД Дубницкий Е.А.

Утверждаю

ИП Хабибов И.Н.

Хабибов И.Н.

Понедельник ,1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
6	Салат из белокачанной капусты	120	2,6	5,4	12,4	108
63	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/20	2,75	2,63	18,88	111,25
183	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,2	7	46,2	296
99	Гуляш из говядины	75/75	21,1	21,5	4,2	297
309	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
161/1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,2	13,75	65
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
<b>Итого за обед</b>			<b>42,95</b>	<b>37,08</b>	<b>132,53</b>	<b>1044,25</b>
<b>Полдник</b>						
264	Пирожки печеные с мясом	100	14,28	10,57	33,71	290
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
38,59	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
<b>Итого за полдник</b>			<b>15,28</b>	<b>11,40</b>	<b>62,61</b>	<b>422,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,23</b>	<b>48,48</b>	<b>195,14</b>	<b>1466,25</b>

Согласовано  
Проректор по Э и АХД Дубницкий Е.А.



Утверждаю  
ИП Хабибов И.Н.  
Хабибов И.Н.




Вторник, 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
35	Салат "Пестрый"	120	1,2	5,4	12,8	104
67	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,78	5,13	31,88	211,25
148	Пюре картофельное	250/5	3,88	5,76	25,12	172
111	Тефтели из говядины	100/50	11,8	17,2	13,9	254
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
161/1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,2	13,75	65
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
<b>Итого за обед</b>			<b>29,26</b>	<b>34,02</b>	<b>123,25</b>	<b>922,25</b>
<b>Полдник</b>						
275,00	Вак-беляш	100	11,28	11,14	23,71	243
299	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59
38,59	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
<b>Итого за полдник</b>			<b>13,48</b>	<b>13,04</b>	<b>54,61</b>	<b>396,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,74</b>	<b>47,06</b>	<b>177,86</b>	<b>1318,25</b>

2

Согласовано  
Проректор по Э и АХД Дубницкий Е.А.



Утверждаю  
ИП Хабибов И.Н.  
Хабибов И.Н.



**Среда, 1 неделя**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
37	Салат "Мишат"	120	2	10	7,6	130
60	Борщ с капустой и картофелем	250/20	1,75	5,13	70,69	98,75
187	Рис припущенный	200	4,9	4,7	50,2	268
85	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100/50	16,13	11,46	13,76	224
311	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0,02	18,9	73
161/1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,2	13,75	65
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
<b>Итого за обед</b>			<b>29,28</b>	<b>31,81</b>	<b>191,40</b>	<b>936,75</b>
<b>Полдник</b>						
276,00	Пицца "Детская"	100	26,57	18,14	49,71	474
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
38,59	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
<b>Итого за полдник</b>			<b>27,57</b>	<b>18,97</b>	<b>78,61</b>	<b>606,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,85</b>	<b>50,78</b>	<b>270,01</b>	<b>1542,75</b>

Согласовано  
Проректор по Э и АХД Дубницкий Е.А.

Утверждаю  
ИП Хабибов И.Н.  
Хабибов И.Н.

Четверг, 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
44	Салат "Винегрет овощной"	120	1,6	2,8	8,6	66
70	Суп -лапша домашняя	250/20	2,63	4,25	11,63	96,25
101	Жаркое по-домашнему с говядиной	250	27,75	28,37	25,37	468,75
319	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
161/1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,2	13,75	65
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
<b>Итого за обед</b>			<b>36,38</b>	<b>35,92</b>	<b>95,85</b>	<b>850,00</b>
<b>Полдник</b>						
279	Ватрушка с творогом	100	11,57	7,29	39,42	273
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
38,59	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
<b>Итого за полдник</b>			<b>12,57</b>	<b>8,12</b>	<b>68,32</b>	<b>405,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,95</b>	<b>44,04</b>	<b>164,17</b>	<b>1255,00</b>

Согласовано

Проректор по Э и АХД Дубницкий Е.А.

Утверждаю

ИП Хабибов И.Н.

Хабибов И.Н.

Пятница, 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
20	Салат из моркови	120	1,2	5,4	17,4	120
69	Суп крестьянский с крупой	250/20	2,25	3,12	12,63	109
227	Макаронные изделия отварные	250	6,88	5,25	41,63	245
137	Биточки куриные с соусом	100/30	14,57	15,6	10,93	238,6
299	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59
161/1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,2	13,75	65
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
<b>Итого за обед</b>			<b>30,70</b>	<b>30,97</b>	<b>124,14</b>	<b>914,60</b>
<b>Полдник</b>						
267	Пирожки печеные с капустой	100	6,57	7,57	33	227
299	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59
38,59	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,77</b>	<b>9,47</b>	<b>63,90</b>	<b>380,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,47</b>	<b>40,44</b>	<b>188,04</b>	<b>1294,60</b>

Согласовано  
Проректор по Э и АХД /дубницкий Е.А.

Утверждаю  
ИП Хабибов И.Н.  
Хабибов И.Н.

Понедельник, 2 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
36	Салат "Здоровье"	120	1,8	6,2	8,6	96
58	Рассольник Ленинградский	250/20	2,13	6	15,73	130
146,00	Картофель отварной с маслом	200/10	3,9	4,5	30	182
102,00	Котлеты ,биточки ,шницели	100/30	16,28	16	19,28	288,57
310,00	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	69
161/1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,2	13,75	65
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
<b>Итого за обед</b>			<b>28,71</b>	<b>33,3</b>	<b>121,06</b>	<b>908,57</b>
<b>Полдник</b>						
265	Пирожки печеные с яблоком	100	6	5,28	43,85	247
299	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59
38,59	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,2</b>	<b>7,18</b>	<b>74,75</b>	<b>400</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,91</b>	<b>40,48</b>	<b>195,81</b>	<b>1308,57</b>

Согласовано  
Проректор по Э и АХД Дубницкий Е.А.

Утверждаю  
ИП Хабибов И.Н.  
Хабибов И.Н.

Вторник, 2 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
24	Салат "Витаминный"	120	1,8	5,4	13	112
74	Уха рыбацкая	250/20	7,38	3,75	12,5	117,5
183	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,2	7	46,2	296
98	Азу	75/75	19,8	24,5	3,8	315
309,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
161/1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,2	13,75	65
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
<b>Итого за обед</b>			45,48	41,2	126,35	1072,5
<b>Полдник</b>						
274	Усбосмак (треугольник)	100	10	9,71	24,12	226
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
38,59	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
<b>Итого за полдник</b>			11	10,54	53,02	358
<b>Итого за день</b>			56,48	51,74	179,37	1430,5



Согласовано  
Проректор по Э и АХД Дубницкий Е.А.

Утверждаю  
ИП Хабибов И.Н.  
Хабибов И.Н.

Среда, 2 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
43	Салат " Студенческий"	120	4,2	14	7,6	174
59	Щи по - уральски (с крупой)	250/20	1,88	5,63	7,13	88,78
148	Пюре картофельное	250/5	3,88	5,76	25,12	172
136	Фрикадельки из кур	100/30	14,57	17,14	8,57	247,13
311	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0,02	18,9	73
161/1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,2	13,75	65
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
<b>Итого за обед</b>			29,03	43,05	97,57	897,91
<b>Полдник</b>						
259	Блины пшениые	100	6,13	15,71	33	282
299	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59
38,59	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
<b>Итого за полдник</b>			8,33	17,61	63,90	435,00
<b>Итого за день</b>			37,36	60,66	161,47	1332,91

Согласовано

Проректор по Э и АХД Дубницкий Е.А.

Утверждаю

ИП Хабибов И.Н.

Хабибов И.Н.

**Четверг, 2 неделя**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1	5,6	4,4	72
77	Суп куллама по -деревенски	250/20	28,63	23,25	15,5	390
140	Плов из курицы	250	23,88	30,68	41	537
319	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
161/1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,2	13,75	65
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
<b>Итого за обед</b>			57,91	60,03	111,15	1218,00
<b>Полдник</b>						
285	Плюшка новомосковская	100	12,57	5,71	47	295
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
38,59	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
<b>Итого за полдник</b>			13,57	6,54	75,90	427,00
<b>Итого за день</b>			71,48	66,57	187,05	1645,00

9

Согласовано  
Проректор по Э и АХД Дубницкий Е.А.

Утверждаю  
ИП Хабибов И.Н.  
Хабибов И.Н.

Пятница, 2 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
44	Салат "Винегрет овощной"	120	1,6	2,8	8,6	66
63	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/20	2,75	2,63	18,88	111,25
183	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,2	7	46,2	296
96	Бефстроганов	75/75	18,53	24,93	8	333,3
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
161/1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,2	13,75	65
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
<b>Итого за обед</b>			38,68	37,89	121,23	987,55
<b>Полдник</b>						
268	Пирожки печеные с картофелем	100	6,85	6,71	39,28	247,15
299	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59
38,59	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
<b>Итого за полдник</b>			9,05	8,61	70,18	400,15
<b>Итого за день</b>			47,73	46,50	191,41	1387,70

10

1. Основное 10-дневное меню разработано для детей в возрасте от 16 лет с пребыванием в образовательном учреждении более 6 часов, на основании:

1.1 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2018 год

1.2 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2015 год

1.3 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2010 год

1.4 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Могильный М.П., Тутельян В.А.

1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С.

2. При отсутствии условий в ДОУ для обработки мяса птицы произвести замену блюд из мяса птицы на блюда из мяса говядины.

3. (\*\*\*) При включении в меню блюд и кулинарных изделий необходимо учитывать наличие и исправность технологического оборудования.

4. В целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену продуктов на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей взаимозаменяемости продуктов по белкам и углеводам.

5. Для разнообразия меню допускается вносить изменения блюд и кулинарных изделий согласно ассортиментного перечня с учётом:

- сезонности;

- необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона;

- дифференцированного по возрастным группам детей.

6. При отсутствии свежих фруктов возможна их замена в меню на соки.

7. При заполнении ведомости выполнения натуральных норм разрешается применять таблицу "Взаимозаменяемость продуктов"

8. При включении блюд в меню необходимо учитывать наличие и исправность технологического оборудования.