

«СОГЛАСОВАНО»

НАЧАЛЬНИК ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОТДЕЛА
УПРАВЛЕНИЯ РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО РЕСПУБЛИКЕ
БАШКОРТОСТАН В ГОРОДАХ САЛАВАТ, ИШИМБАЙ,
ИШИМБАЙСКОМ РАЙОНЕ

БАГАУТДИНОВА Р.Г.
« 25 » 07 2019г.

«Согласовано»

НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ Г. САЛАВАТА

ХАБИВУЛЛИНА Ф.Я.
« 07 » 07 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

ДИРЕКТОР МУП «ОБЩЕПИТ»
Г. САЛАВАТ
САФРОНОВА Л.В.

2019г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКЦИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ. НА ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория до 12 лет.

Рекомендуемые величины потребления пищевых веществ и энергии для детей и подростков в день 2350 ккал (в среднем)

Завтрак должен составлять 20 — 25% (от возрастной суточной потребности), что составляет 470—587ккал

Обед должен составлять 30 – 35% (от возрастной суточной потребности), что составляет 705 – 823 ккал

В целях профилактики гипо – и авитаминоза С витаминизируются напитки аскорбиновой кислотой. Рекомендуемые величины потребления витамина С для детей до 12 лет – 50 мг в сутки на ребенка.

по сборнику рецептур, ГТК	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, г	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ										Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг%				Витамины, мг%			
						Р	Са	Mg	Fe	А	В ₂	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
187	Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшеничная) молочная вязкая с маслом	150/5	7,8	8,7	32,9	132	117	73	2,23	1,3	0,17	0,44	242

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
337	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	70	27,5	6	1,3	0,13	0,22	0	79
693	Какао с молоком	200	5	5	32,6	101	128	32	1	0,8	0,22	0	190
Ттк	Хлеб пш в/с с вит и железом	20	1,5	0,2	9,8	128	7,5	13	0,7	0	0,05	0,1	47
	Итого		19,2	17,4	65	403	229	54,6	3,05	0,93	0,51	0,14	490
ОБЕД													
Таб	Фрукты свежие	150	1,5	0,5	21	348	8	42	0,6	0	0,1	10	96
45	Салат с сыром	60	6,5	8,6	3,3	119	201	23,2	0,5	1,2	0,09	1,9	118
132	Рассольник ленинградский со сметаной	260	6,9	14,5	20	68	45	33	1	1	0,07	1,7	239
Ттк	Котлеты «Новые»	80	23,4	11,2	6,4	50,8	13,8	17,2	0,9	6,6	0,07	0	218
511	Рис отварной	150	3,7	6,1	38,5	88	7,9	44,5	0,9	0	0,03	0	220,5
686	Сок	200	0,68	0	24	4	5,8	1,4	0,2	0	0	2,2	100
ТТ К	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТ К	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого		47	41,4	140,7	933,8	304	200,3	6,2	8,8	1,26	16	1124,5
II ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
322	Хлебец «Калорийный»	50	4,0	8,2	28,1	40	6,3	4,1	0,3	0,1	0,02	0,03	202
340	Омлет нат с маслом	110	10	16,7	1,9	90,4	35,6	0,66	1,38	1,9	0,25	0	199
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	12	6	0,8	0	0	0,50	62
ттк	Хлеб пш в/с с вит и железом	20	1,5	0,2	9,8	128	7,5	13	0,7	0	0,05	0,1	47
	Итого		15,7	25,1	54,8	258,4	61,4	23,76	3,18	2	0,32	0,63	510
ОБЕД													
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	1,5	4,1	2,2	71	57	23	0,5	0,03	0,06	7,1	52
110	Борщ из свеж капусты со сметаной с пампу с мясом	260/30/ 9/12,5	2,5	13,7	13	48	58	30	1,3	1	0,07	10,7	187,5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
478	Запеканка картофельная с мясом с маслом	125/5	15	14,7	24,7	232	16,8	21,7	1,2	0,09	0,08	21,4	291
627	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	15	39	6	2	0,08	0	0	1,2	60
Ттк	Хлеб пш в/с с вит и желез	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТ К	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого		23,5	33	82,4	646	160,3	115,7	5,18	1,12	1,11	40,6	723,5
III ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
76	Вак-белеш	88	9	16,8	28,2	138,6	34	21	1,9	0	0,13	0	298
257	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	8,7	7,8	42,6	131	11,9	48,1	1,6	0	0,02	0	276
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	12	6	0,8	0	0	0,50	62
ТТ К	Хлеб пш в/с с вит и железом	20	1,5	0,2	9,8	128	7,5	13	0,7	0	0,05	0,1	47
	Итого		19,4	24,8	95,6	397,6	65,4	88,1	5	0	0,2	0,6	683
Обед													
20	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	60	1,6	6,7	4,7	112	24	23	0,6	0,9	0,06	3,9	85
Ттк	Солянка «Школьная»	260	4,8	15,7	19	78	40	15,2	0,5	3	0,05	12	238
Ттк	Фрикадельки из кур	80	11,7	13,2	6,9	154	29,2	13,3	1,1	1,2	0,09	0,4	193
332	Макарон изделия отварные	150	5,3	6,1	35,2	35,6	7,9	4,9	0,5	0	0,01	0	217
235	Соус томатный	30	0,2	1	1,4	12	0,4	0,3	0,02	0,3	0	0	16
202	Кисель «Витаминизированный»	200	0	0	18	50	0	0	0	0,5	0,6	30	72
ТТ К	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТ К	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого		27,9	43,2	112,7	697,6	124	95,7	4,82	5,9	1,71	46,5	954

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
IV ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
82	Дучмак с творогом	75	12,3	3,62	72	71	16	22,2	0,7	0,05	0,04	0,01	370
257	Каша молочная манная с маслом	150/5	8,7	7,8	42,6	131	11,9	48,1	1,6	0	0,01	0	276
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	12	6	0,8	0	0	0,50	62
тк	Хлеб пш в/с с вит и желез	20	1,5	0,2	9,8	128	7,5	13	0,7	0	0,05	0,1	47
	Итого		22,7	11,62	139,4	330	47,4	89,3	3,8	0,05	0,1	0,61	755
ОБЕД													
7	Салат из белокочанной капусты и свеклы	60	2,3	7,1	8,6	23	49	18,2	0,8	0,5	0,04	40	86
140	Суп- салма с картофелем	250	3	6	15	58	50	40	2,07	0,005	0,22	2,5	128
443	Плов	200	21,6	11,8	37,8	64	66,6	36	1,4	3,9	0,09	0	350
631	Компот из сежих фрукт вит «С»	200	0,6	0	28	3,83	6,4	3,6	0,8	1,2	0	50	114
ТТ К	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТ К	Хлеб «На здоровье» пшен-рж	20	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого:		31,8	25,4	116,9	404	194,5	136,8	7,17	5,605	1,25	92,7	811
V ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
Ттк	Кекс «Тайна»	75	4,8	31,7	36,8	118	45	18	1,9	0	4,9	0	451
257	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	8,7	7,8	42,6	131	11,9	48,2	1,6	0	0,02	0	276
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	12	6	0,8	0	0	0,50	62
ТТ К	Хлеб пш в/с с вит и железом	20	1,5	0,2	9,8	128	7,5	13	0,7	0	0,05	0,1	47
	Итого		15,2	39,7	104,2	377	76,4	85,2	5	0	4,97	0,6	836
ОБЕД													
Таб	Фрукты свежие	150	1,5	0,5	21	4	8	42	0,6	0	0,1	10	96

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
таб	Овощи порционные	60	0,6	0	1,6	19	17,8	6,6	0,13	0	0,03	7,1	20
131	Рассольник домашний с/см	260	2,8	6,5	16,7	62	31	24	0,9	30	0,08	10	138
Ттк	Рыба запеченая под шубой	75/50	28	28,8	4,8	89	159	1,1	2,8	0	0,13	6,5	383
520	Картофельное пюре	150	3,1	6,6	21,7	73	17,4	12,5	0,46	0,02	0,06	2,4	162
699	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,6	0	28	105	6,4	3,6	0,8	1,2	0	5,3	114
ттк	Хлеб пш в/с с вит и желез	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ттк	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого		40,9	42,9	121,3	608	262,1	128,8	7,79	31,22	1,3	41,5	1046
VI ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
216	Лапшевник с творогом	150	14,7	11,7	35,7	156	124	40	1,32	0,41	0,17	5,8	310
778	Булочка «Осенняя»	60	7	10,5	54,5	190	29	31	1,4	1	0,11	0	343
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	12	6	0,8	0	0	0,50	62
ТТ К	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
	Итого		24,8	22,5	124,7	474	180	103	4,92	1,41	0,38	6,5	809
ОБЕД													
71	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	32	13,8	7,8	0,36	0,12	0,01	3,3	74,4
139	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/15	7,9	4,3	31,5	101	32	39	2,3	17	0,08	4,7	199
ттк	Котлеты рублен из птицы	80	8,2	8,5	8,3	123	7,4	11,6	0,93	0,02	0,17	0	143
511	Рис отварной	150	3,7	6,1	38,5	87,8	7,9	44,6	0,99	0	0,03	0	220,5
686	Сок	200	0,68	0	24	4	5,8	1,4	0,2	0	0	2,2	100
ТТ К	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТ К	Хлеб «На здоровье» пш-рж	20	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого		25,6	25,46	134	603,8	89,4	143,4	6,88	17,14	1,19	10,4	869,9
VII ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ттк	Ватрушка «Французская»	75	8	11,3	35,3	112	45	9,7	0,6	1,7	0,10	0,05	274
311	Каша молочная «Дружба» с маслом	150/5	4,4	8,1	32	131	9,9	17,8	0,39	0,19	0,01	0	219
637	Кофейный напиток	200	3	3,1	18	78,3	106	12,2	0,13	0,02	0,03	0,52	120
Ттк	Хлеб пш в/с с вит и желез	20	1,5	0,2	9,8	128	7,5	13	0,7	0	0,05	0,1	47
	Итого		16,9	22,7	95,1	449,3	168,4	52,7	1,82	1,91	0,19	0,67	660
ОБЕД													
Ттк	Пряник медовый	50	7,3	5,9	62	40	12,2	8,3	0,6	11	0,05	0,07	330
Таб	Фрукты свежие	150	1,5	0,5	21	4	8	42	0,6	0	0,1	10	96
138	Суп карт с крупой с рыбными консервами	250/25	6,8	10	14,2	49	32	30	1	4,4	0,1	3,3	170
413	Колбасные изделия отвар	80	5,3	11,5	0,2	69	11,2	6,3	0,6	0	0,07	0	125
534	Капуста тушеная	50	1,3	2,3	5,4	79	10	11	0,4	1,5	0,02	0,8	47
332	Макаронные изделия отвар	150	5,3	6,1	35,2	35,6	7,9	4,9	0,49	0	0,01	0	220
639	Компот из кураги вит «С»	200	0,4	0	27,2	63	18	4	0,2	0	0,02	50	112
Тт К	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
Тт К	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого		32,2	36,8	192,7	595,6	121,8	145,5	5,99	16,9	1,27	64,37	1233
VIII ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
696	Расстегаи с мясом	50	9,5	6,7	25	95	14,6	15	0,9	22	0,08	0,02	400
257	Каша молочн пшениная с/м	100/5	2,9	4,9	19,2	85	9	16,2	0,4	0,2	0,02	0	131
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	12	6	0,8	0	0	0,50	62
Тт К	Хлеб пш в/с с вит и железом	20	1,5	0,2	9,8	128	7,5	13	0,7	0	0,05	0,1	47
	Итого		14,1	11,8	69	308	43,1	50,2	2,8	22,2	0,15	0,62	640
ОБЕД													
39	Салат «Школьный»	60	1,5	7,4	6,4	14,5	13,2	7,9	0,8	0,01	0,02	2,9	98
132	Суп из овощей	260	12	16,3	19	46	40	15,3	0,5	1,2	0,02	4,8	275

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
435	Мясо духовое	200	13,1	7,5	21,3	29	13,8	15,8	0,8	0	0,05	2,5	210
648	Кисель пл/ягодн вит»С»	200	0	0	32	0	22	6	0,2	0,4	0,02	50	126
ТТ К	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТ К	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
	Итого		32,4	31,8	117,7	345,5	119	97	5,1	1,61	0,31	60,6	897
IX ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
108	Булочка Ванильная	50	3,5	3,7	25,2	75,5	34	0,5	0,6	0,5	0,04	0	141
257	Каша молочн пшеничная с маслом	150/5	4,4	8,1	32	131	9,9	17,8	0,39	0,2	0,01	0	219
42	Сыр порционный	10	2,63	2,7	0	128	100	5,5	0,07	0,21	0,003	0,07	35
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	12	6	0,8	0	0	0,50	62
тгк	Хлеб пш в/с с вит и желез	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
	Итого		13,6	14,8	91,7	462,5	170,9	55,8	3,26	0,91	0,153	0,77	551
ОБЕД													
Тгк	Пирожное «Сказка»	50	9,1	5,1	62,3	26,4	10,6	15,1	0,52	0,9	0,07	0	306
34	Салат «Здоровье»	60	1,2	4,1	5,8	98	19,9	18,9	0,7	0,5	0,04	5,4	64
140	Суп- лапша домашняя с картофелем (на курином бульоне)	250	3	6	15	58	50	40	2,07	0,005	0,22	2,5	128
Тгк	Птица отварная	90	21,1	13,6	2	66,6	25,7	13,2	1,2	1,32	0,09	0	211
463	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	164	7,9	32,3	1,1	0	0,02	0	279
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	12	6	0,8	0	0	0,50	62
ТТ К	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТ К	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого		47,6	37,1	170,2	669	148,6	164,5	8,49	2,725	1,34	8,6	1183
X ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2	Бутерброды с джемом или повидлом	80	2,9	7	54,8	16,5	103	24	1,2	0,04	0,23	0,04	294
337	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	129	27,5	6	1,3	0,13	0,22	0	79
257	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	8,7	7,8	42,6	131	11,9	48,2	1,6	0	0,01	0	276
693	Какао с молоком	200	5	5	32,6	101	128	32	1	0,8	0,22	0	190
	Итого		23	25,6	130,4	377,5	270,4	110,2	5,1	0,97	0,68	0,04	839
ОБЕД													
21	Салат «Витаминный»	60	1,3	3,6	8,9	87	30,8	15,7	0,8	3,2	0,03	11,1	72
Ттк	Солянка «Школьная»	260	4,8	15,7	19	78	40	15,2	0,5	3	0,05	12	238
Ттк	Фрикадельки из говядины с овощами	80	9,7	7,5	13,3	40	39,6	22,2	0,98	0,33	0,09	0,9	161
520	Картофельное пюре	150	3,1	6,6	21,7	73,3	17,4	12,5	0,46	0,02	0,06	2,4	162
627	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	15	1,34	6	2	0,08	0	0	1,2	60
ттк	Хлеб пш в/с с вит и желез	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ттк	Хлеб «На здоровье» пшен-рж	20	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого		23,4	33,9	105,4	535	156,3	106,6	4,92	6,55	1,13	27,8	826
ХИ ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
102	Булочка сдобная «Бриошь»	65	7,8	12,1	48,1	43	33	8	0,4	0,3	0,7	0	320
311	Каша молочная «Дружба» с маслом	150/5	4,4	8,1	32	163	15	27	0,6	0,3	0,02	0	219
637	Кофейный напиток	200	3	3,1	18	78,3	106	12,2	0,13	0,02	0,03	0,52	120
ТТ К	Хлеб пш в/с с вит и железом	20	1,5	0,2	9,8	128	7,5	13	0,7	0	0,05	0,1	47
	Итого:		16,7	23,5	107,9	412,3	161,5	60,2	1,83	0,62	0,8	0,62	706
ОБЕД													
27	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	4	5,9	58	18,3	10,1	1,1	2,3	0,02	3,2	62
102 1	Суп рисовый	250	1,3	5,2	6,5	96	13	12	0,4	0	0,08	8,2	92

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ттк	Котлеты рыбно-овощные	80	15,8	10,6	15,3	0,01	0,13	0,34	15	34	46	0,98	221
332	Макарон изделия отварные	150	5,3	6,1	35,2	35,6	7,9	4,9	0,49	0	0,01	0	217
686	Сок	200	0,68	0	24	4	5,8	1,4	0,2	0	0	2,2	100
ттк	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТ К	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого		29	26,4	114,4	449	67,63	67,74	19,29	36,3	47,01	14,78	825
ХИ ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
Ттк	Пирожное «Зебра»	50	3,7	3	31	,78	17	13,5	1,2	7	0,02	2,1	165
257	Каша молочная «Геркулес» с маслом	150/5	8,7	7,8	42,6	131	11,9	48	1,6	0	0,02	0	276
627	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,6	17,4	39	66	12	0,8	0	0,08	0	94
Ттк	Хлеб пш в/с с вит и желез	20	1,5	0,2	9,8	128	7,5	13	0,7	0	0,05	0,1	47
	Итого		15,5	12,6	100,8	298	102,4	86,5	4,3	7	0,17	2,2	582
ОБЕД													
Таб	Фрукты свежие	150	1,5	0,5	21	4	8	42	0,6	0	0,1	10	96
41	Салат «Студенческий»	60	2,9	8,4	6,6	58	15	17	0,7	2,3	0,09	4,2	114
65	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	12,4	109	23,3	17,2	0,64	0,03	0,03	8	105
99	Котлеты «Здоровье»	80	15	12,2	8	112	38,2	28,4	1,4	0,05	0,16	0,55	203
463	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	163	7,9	32,2	1,05	0	0,02	0	279
627	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	15	1,34	6	2	0,08	0	0	1,2	60
ттк	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТ К	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого		34,7	34,5	133,1	703	120,9	177,8	6,57	2,38	1,3	24,15	990