

«СОГЛАСОВАНО»

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

« 25 » 07 БАГАУТДИНОВА Р.Г. 2019г.

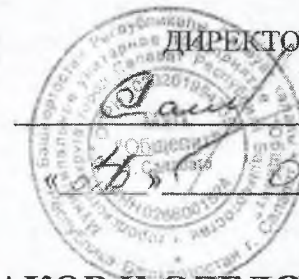
«Согласовано»

НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ Г. САЛАВАТА

« 25 » 07 ХАБИБУЛЛИНА Ф.Я. 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

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



2019 г.

**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: 12 лет и старше.

Рекомендуемые величины потребления пищевых веществ и энергии для детей и подростков в день 2713 ккал (в среднем)

Завтрак должен составлять 20 — 25% (от возрастной суточной потребности), что составляет 543—678 ккал

Обед должен составлять 30 – 35% (от возрастной суточной потребности), что составляет 814 – 950 ккал

В целях профилактики гипо – и авитаминоза С витаминизируются напитки аскорбиновой кислотой. Рекомендуемые величины потребления витамина С для подростков старше 12 лет – 70 мг в сутки на ребенка.

по сборнику рецептур, ТТК	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выхо д, г	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ										Энерг етичес кая ценнос ть, ккал
			Белк и, г	Жир ы, г	Угле воды, 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, пшеница) молочная вязкая с маслом	200/10	10,4	11,3	42,7	132	117	73	2,23	1,3	0,17	0,44	314

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		23,3	22,3	85,5	431	280	124	5,23	2,23	0,66	0,54	630
ОБЕД													
Таб	Фрукты свежие	150	1,5	0,5	21	348	8	42	0,6	0	0,1	10	96
45	Салат с сыром	100	10,8	13,7	5,3	119	201	23,2	0,5	1,2	0,09	1,9	188
132	Рассольник ленинградский со сметаной	260	6,9	14,5	20	68	45	33	1	1	0,07	1,7	239
Ттк	Котлеты «Новые»	100	29,2	14	8	50,8	13,8	17,2	0,9	6,6	0,07	0	272
511	Рис отварной	180	4,4	7,3	46,2	88	7,9	44,5	0,9	0	0,03	0	264
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		57,7	50,5	152	933,8	304	200,3	6,2	8,8	1,26	16	1292
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	200	20	33,4	3,8	90,4	35,6	0,66	1,38	1,9	0,25	0	398
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		25,7	41,8	56,7	258,4	61,4	23,76	3,18	2	0,32	0,63	709
ОБЕД													
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	2,5	6,5	3,5	71	57	23	0,5	0,03	0,06	7,1	83,2
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
478	Запеканка картофельная с мясом с маслом	200/10	24	23,5	39,5	232	16,8	21,7	1,2	0,09	0,08	21,4	465

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		33,5	44,2	98,5	646	160,3	115,7	5,18	1,12	1,11	40,6	928,7
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	200/10	10,4	11,3	42,7	132	117	73	2,23	1,3	0,17	0,44	314
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		21,1	28,3	95,7	398,6	170,5	113	5,63	1,3	0,35	1,04	721
Обед													
20	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	100	2,6	10,7	7,5	112	24	23	0,6	0,9	0,06	3,9	136
Ттк	Солянка «Школьная»	260	4,8	15,7	19	78	40	15,2	0,5	3	0,05	12	238
Ттк	Фрикадельки из кур	100	14,6	16,5	8,6	154	29,2	13,3	1,1	1,2	0,09	0,4	241
332	Макарон изделия отварные	180	6,3	7,3	42,2	35,6	7,9	4,9	0,5	0	0,01	0	260
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		32,8	51,7	124,2	697,6	124	95,7	4,82	5,9	1,71	46,5	1096
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	200/10	10,4	11,3	42,7	132	117	73	2,23	1,3	0,17	0,44	314

	маслом												
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 желез	20	1,5	0,2	9,8	128	7,5	13	0,7	0	0,05	0,1	47
	Итого		24,4	15,12	139,5	331	152,5	114,2	4,43	1,35	0,26	1,05	793
ОБЕД													
7	Салат из белокочанной капусты и свеклы	100	3,6	11,3	13,8	23	49	18,2	0,8	0,5	0,04	40	137
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:		33,1	29,6	122,1	404	194,5	136,8	7,17	5,605	1,25	92,7	862
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	200/10	10,4	11,3	42,7	132	117	73	2,23	1,3	0,17	0,44	314
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		16,9	43,2	104,3	378	181,5	110	5,63	1,3	5,12	1,04	874
ОБЕД													
Таб	Фрукты свежие	150	1,5	0,5	21	4	8	42	0,6	0	0,1	10	96
таб	Овощи порционные	100	0,96	0	2,5	19	17,8	6,6	0,13	0	0,03	7,1	32
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	125	28	28,8	4,8	89	159	1,1	2,8	0	0,13	6,5	383
520	Картофельное пюре	180	3,7	7,9	26	73	17,4	12,5	0,46	0,02	0,06	2,4	195

699	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,6	0	28	105	6,4	3,6	0,8	1,2	0	5,3	114
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
тгк	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого		42	44,2	126,5	608	262,1	128,8	7,79	31,22	1,3	41,5	1091
VI ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
216	Лапшевник с ворогом	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	100	1,34	9,6	6,6	32	13,8	7,8	0,36	0,12	0,01	3,3	119
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
тгк	Котлеты рублен из птицы	100	10,2	10,6	10,4	123	7,4	11,6	0,93	0,02	0,17	0	178
511	Рис отварной	180	4,4	7,3	46,2	87,8	7,9	44,6	0,99	0	0,03	0	265
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		28,8	32,3	146,2	603,8	89,4	143,4	6,88	17,14	1,19	10,4	994
VII ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
Тгк	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	200/10	10,4	11,3	42,7	132	117	73	2,23	1,3	0,17	0,44	314
637	Кофейный напиток	200	3	3,1	18	78,3	106	12,2	0,13	0,02	0,03	0,52	120
Тгк	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		22,9	25,9	105,8	450,3	275,5	107,9	3,66	3,02	0,35	1,11	755
ОБЕД													
Тгк	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	100	6,6	14,3	0,25	69	11,2	6,3	0,6	0	0,07	0	156
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	180	6,3	7,3	42,2	35,6	7,9	4,9	0,49	0	0,01	0	264
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		34,5	40,8	199	595,6	121,8	145,5	5,99	16,9	1,27	64,37	1308
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	200/10	10,4	11,3	42,7	132	117	73	2,23	1,3	0,17	0,44	314
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	-	21,6	18,2	92,5	355	151,1	107	4,63	23,3	0,3	1,06	823
ОБЕД													
39	Салат «Школьный»	100	2,4	11,8	10,2	14,5	13,2	7,9	0,8	0,01	0,02	2,9	156
132	Суп из овощей	260	12	16,3	19	46	40	15,3	0,5	1,2	0,02	4,8	275
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		33,3	36,2	121,5	345,5	119	97	5,1	1,61	0,31	60,6	955
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	200/10	10,4	11,3	42,7	132	117	73	2,23	1,3	0,17	0,44	314
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		19,6	18	102,4	463,5	278	111	5,1	2,01	0,313	1,21	646
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»	100	1,92	6,5	9,2	98	19,9	18,9	0,7	0,5	0,04	5,4	102
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	100	21,1	13,6	2	66,6	25,7	13,2	1,2	1,32	0,09	0	211
463	Каша гречневая	180	10,4	9,4	51,1	164	7,9	32,3	1,1	0	0,02	0	334
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		50,2	41,1	182,1	669	148,6	164,5	8,49	2,725	1,34	8,6	1276
X ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
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	200/10	10,4	11,3	42,7	132	117	73	2,23	1,3	0,17	0,44	314
693	Какао с молоком	200	5	5	32,6	101	128	32	1	0,8	0,22	0	190
	Итого		24,7	29,1	130,5	378,5	375,5	135	5,73	2,27	0,84	0,48	877

ОБЕД													
21	Салат «Витаминный»	100	2,1	5,7	14,2	87	30,8	15,7	0,8	3,2	0,03	11,1	115
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	100	12,1	9,3	16,6	40	39,6	22,2	0,98	0,33	0,09	0,9	201
520	Картофельное пюре	180	3,7	7,9	26	73,3	17,4	12,5	0,46	0,02	0,06	2,4	194
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		27,2	39,1	118,3	535	156,3	106,6	4,92	6,55	1,13	27,8	941
ХІ 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	200/10	10,4	11,3	42,7	132	117	73	2,23	1,3	0,17	0,44	314
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:		22,7	26,7	118,6	381,3	263,5	106,2	3,46	1,62	0,95	1,06	801
ОБЕД													
27.	Салат из свеклы с яблоками	100	1,1	6,4	9,4	58	18,3	10,1	1,1	2,3	0,02	3,2	99,2
102 1	Суп рисовый	250	1,3	5,2	6,5	96	13	12	0,4	0	0,08	8,2	92
Ттк	Котлеты рыбно-овощные	100	19,7	13,2	19,1	0,01	0,13	0,34	15	34	46	0,98	276
332	Макарон изделия отварные	180	6,3	7,3	42,2	35,6	7,9	4,9	0,49	0	0,01	0	260
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		33,4	32,6	128,7	449	67,63	67,74	19,29	36,3	47,01	14,78	960,2
ХП 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	200/10	10,4	11,3	42,7	132	117	73	2,23	1,3	0,17	0,44	314
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		17,2	16,1	100,9	299	207,5	111,5	4,93	8,3	0,32	2,64	620
ОБЕД													
Таб	Фрукты свежие	150	1,5	0,5	21	4	8	42	0,6	0	0,1	10	96
41	Салат «Студенческий»	100	4,6	13,4	10,5	58	15	17	0,7	2,3	0,09	4,2	182
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»	100	18,7	15,2	9,6	112	38,2	28,4	1,4	0,05	0,16	0,55	253
463	Каша гречневая	180	10,4	9,3	51,1	163	7,9	32,2	1,05	0	0,02	0	334
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		41,8	44	147,1	703	120,9	177,8	6,57	2,38	1,3	24,15	1163