«СОГЛАСОВАНО»
НАЧАЛЬНИК ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОТДЕЛА УПРАВЛЕНИЯ РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН В ГОРОДАХ САЛАВАТ, ИШИМБАЙ, ИШИМБАЙСКОМ РАЙОНЕ
_____БАГАУТДИНОВА Р.Г.
«_____» _____2020г.

«Согласовано»
НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ Г.САЛАВАТА
_____ВИШЕВА М.В.
«_____»_____2020г

«УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР МУП «ОБЩЕПИТ» Г. САЛАВАТ
_____МАКОВ В.В.
«_____»_____2020 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 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 2715 ккал (в среднем)
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	Выход, г	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ									Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг%			Витамины, мг%			
						Ca	Mg	Fe	B_1	B_2	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 ДЕНЬ												
ОБЕД												

5.04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	25,9	10,34	0,35	0,02	0,01	22,98	82
15,2	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	260	15,21	11,4	15,2	41,9	43,57	3,19	0,15	0,01	27,19	228,3
48,08	Плов из отварной говядины	50/150	14,4	17,8	43,3	15,6	46,4	2,18	0,08	0,06	1,5	388
47	Инстантный витаминизированный кисель	200	0	0	12	0,32	0	0,03	0	0	20,1	128
ТТК	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТК	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого		**34,91**	**35,7**	**104**	**106,22**	**139,31**	**7,85**	**0,25**	**0,98**	**71,97**	**959,3**
II ДЕНЬ												
ОБЕД												
6,07	Винегрет	60	1	6	4	13,2	11,08	0,47	0,03	0,02	5,64	76
19,28	Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне	250	15	8,8	16,3	25,7	29,45	2,69	0,10	0,06	3,73	202,5
50,02	Гуляш из отварного мяса	50/50	15	18,3	3,3	14,65	25,3	2,43	0,07	0,06	2,02	240
205	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9,0	7,0	40,0	15,1	138	4,63	0,28	0,02	0	252
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный вит «С»	200	0	0	16	6,76	3,6	0,92	0,0	0,001	70,2	67
Ттк	Хлеб пш в/с с вит и желез	40	2,9	0,3	19,5	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТК	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39

	Итого		**44,3**	**40,6**	**107,1**	**97,91**	**246,43**	**13,24**	**0,48**	**1,061**	**81,79**	**970,5**
					III ДЕНЬ							
					Обед							
6,06	Салат витаминный	60	1	6	6	17,74	10,85	0,53	0,02	0,01	12,78	84
16,13	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	260	16,5	11,4	11,4	38,13	38,27	3,1	0,12	0,010	22,15	217
261,02	Птица, тушеная в соусе с овощами	50/150	17,7	17,7	21,1	49,5	54,6	2,35	0,22	0,11	24,6	318
38	Компот из рябины черноплодной и яблок	200	0	0	16	9,08	4,59	0,74	0,01	0,001	75	69
ТТК	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТК	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого:		**39,5**	**35,6**	**82**	**136,95**	**147,31**	**8,82**	**0,37**	**1,031**	**134,73**	**821**
					IVДЕНЬ							
					ОБЕД							
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	14,31	20,06	0,38	0,03	0,02	2,64	80
12,16	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	260	17,7	11,4	17,7	58,4	50,68	3,93	0,12	0,10	31,6	249
49,04	Жаркое по-домашнему	50/150	14,6	18,6	22,6	23,1	46,6	3,02	0,20	0,01	28,26	315
69	Компот из урюка вит«С»	200	1	0	25	41,86	27,25	0,84	0,03	0,02	71	108
ТТК	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТК	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого:		**38,6**	**36,5**	**97,8**	**160,17**	**184**	**10,27**	**0,38**	**1,05**	**133,7**	**885**

V ДЕНЬ												
ОБЕД												
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	21,09	12,54	0,8	0,01	0,02	5,7	51
19,29	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	250	20,0	12,5	15	27,93	34	3,53	0,11	0,01	2,21	250
19	Рыба, тушеная в томате с овощами	75/30	12,5	7,5	6,3	41,3	55	0,98	0,11	0,001	1,46	139
197,03	Картофель отварной	150	3,3	0,83	25,7	15,6	35,9	1,41	0,19	0,09	31,2	120
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный вит «С»	200	0	0	16	6,76	3,6	0,92	0,01	0,001	70,2	67
ТТК	Хлеб пш в/с с вит и железом	50	3,62	0,38	24,4	18,8	33	1,8	0	0,13	0,25	118
ТТК	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	40	2,8	·0,4	16	15	26	1,4	0	1,6	0	78
	Итого		**43,22**	**24,61**	**108,4**	**146,48**	**200,04**	**10,84**	**0,43**	**1,852**	**111,02**	**823**
VI ДЕНЬ												
ОБЕД												
7,04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	5	17,68	10,44	0,91	0,01	0,001	5,63	51
13,06	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	18,8	10,0	20,0	44,23	53,9	4,1	0,27	0,10	12,1	246
53,15	Бефстроганов из отварной говядины	50/30	13,3	12	2,7	18,24	20,3	1,92	0,05	0,04	0,7	176
205	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,9	7,0	40,0	15,2	138	4,63	0,28	0,02	0	252
47	Инстантный витаминизированный кисель	200	0	0	12	0,32	0	0,03	0	0	20,1	128

ТТК	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТК	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого		**46,3**	**32,5**	**107,2**	**118,17**	**261,64**	**13,69**	**0,61**	**1,061**	**38,73**	**986**
VII ДЕНЬ												
ОБЕД												
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	14,31	20,06	0,38	0,03	0,02	2,64	80
12,18	Свекольник на курином бульоне со сметаной	260	3,8	6,34	19,0	41,3	32,9	1,6	0,08	0,06	19,3	153,5
12,08	Плов из птицы	50/150	15,6	20,0	43,3	22,4	49,6	1,63	0,12	0,01	4,73	412
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный вит «С»	200	0	0	16	6,76	3,6	0,92	0,01	0,01	720,2	67
ТТК	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТК	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого		**24,7**	**32,84**	**110,8**	**107,27**	**145,16**	**6,63**	**0,24**	**1**	**747,07**	**845,5**
VIII день												
ОБЕД												
6.06	Салат витаминный	60	1	6	6	17,74	10,85	0,53	0,02	0,01	12,78	84
19.29	Суп –лапша домашняя на мясном бульоне	250	20,	12,5	15	27,9	34	3,53	0,11	0,,08	2,21	250
98.06	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	50/150	11,4	16	18,3	46,7	48,6	2,53	0,14	0,10	35,5	265

38	Компот из рябины черноплодной и яблок	200	0	0	16	9,08	4,59	0,74	0,01	0,001	75	69
ТТК	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТК	Хлеб «На здоровье» пшен-рж	40	2,8	0,4	16	15	26	1,4	0	1,6	0	78
	Итого:		**38,1**	**35,2**	**90,8**	**131,42**	**150,04**	**10,13**	**0,28**	**1,891**	**125,69**	**840**
IX ДЕНЬ												
ОБЕД												
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	25,9	10,34	0,35	0,02	0,02	22,98	82
15,23	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	260	16,5	11,4	17,7	33,3	42,7	3,27	0,15	0,01	17,59	243,5
131	Говядина тушеная с овощами в соусе	50/150	14,6	17,3	17,33	21,1	39,9	2,7	2	0,16	17	288
69,01	Компот из кураги вит «С»	200	1	0	21	32,33	21	0,67	0,02	0,01	70,8	90
ттк	Хлеб пш в/с с вит и желез	40	2,9	0,3	19,5	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ттк	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	40	2,8	0,4	16	15	26	1,4	0	1,6	0,2	78
	Итого		**38,8**	**35,4**	**97,53**	**142,63**	**165,94**	**9,79**	**2,19**	**1,9**	**128,77**	**875,5**
X ДЕНЬ												
ОБЕД												
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	21,09	12,54	0,8	0,01	0,001	5,7	51
16,06	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,53	6,34	10,14	40,2	23,89	0,84	0,08	0,07	32,4	109
29,02	Рыба, тушеная в томатном соусе	75/30	12,5	5	5	37,3	50,3	0,88	0,10	0,01	3,23	124
36	Рис отварной	150	4,0	6,0	4,0	6,0	26,8	0,55	0,03	0,02	0	225

69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный вит «С»	200	0	0	16	6,76	3,6	0,92	0,01	0,001	70,2	67
ТТК	Хлеб пш в/с с вит и железом	50	3,62	0,38	24,4	18,8	33	1,8	0	0,13	0,25	118
ТТК	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	50	3,5	0,5	2,0	1,9	4,1	1,8	0	2,0	0	98
	Итого		**27,15**	**21,22**	**66,54**	**132,05**	**154,23**	**7,59**	**0,23**	**2,232**	**111,78**	**792**