

СОГЛАСОВАНО

Начальник

Территориального отдела Управления федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике

Башкортостан по Чишминскому, Архангельскому, Благоварскому, Буздякскому,

Давлекановскому, Кармаскалинскому, Кушнаренковскому районам


Байбурина Т. С.

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель


Аминева О.Ю.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИЕЙ,

ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КАРМАСКАЛИНСКИЙ РАЙОН РБ

(возрастная категория от 12-18 лет)

на 2020-2021 учебный год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: Осенний-зимний
Категория: ОВЗ ст
Диета:

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
H1	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	0,01	0,07	0,02		88	60	3,5	0,1
H/284	Чай с молоком и сахаром	150/50	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26	0,02		53,06		6,09	0,07
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03				6	27,72	20,1	0,3
Ш/212	Макаронные изделия отварные	200/5	7,28	6,47	43,34	265	0,08		0,04		12,61	63,51	9,97	1,01
H/17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05	0,15	30,4		38	114,06	22,8	1,06
Всего		Завтрак	22,8	22,12	77,54	603	0,18	0,48	30,48		197,67	265,29	62,46	2,54
Обед														
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	3	0,5	25	117	0,05				10	46,2	33,5	0,5
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95
H/48,08	Плов из отварной говядины	220	15,89	19,56	47,67	428	0,1	1,65			17,14	218,74	51,09	2,41
У/ТТК50	Кисель из концентрата Валетек	200			3,5	14		7,5	0,1	2,2	36,3		1,4	
H/98	Салат из белокочанной капусты	80	2,4	8	8	115	0,04	46,2			52,71	40,2	20,16	0,73
H1522	Рассольник домашний на мясном бульоне	230	1,86	4,6	12,03	99	0,07	9,29			20,51		21,35	0,8
Всего		Обед	26,45	33,26	113,25	859	0,25	64,64	0,1	2,2	154,15	305,14	150,99	6,39
Всего в		день	55,38	190,79	1 462	1 462	0,43	65,12	30,58	2,2	351,82	570,43	213,45	8,93

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	ККАЛ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	-------	----------------------	------	---------------	---------------------------

		порции	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Н/386	Рыба, тушенная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	0,04	1,25			16,8	88,7	17,3	0,34
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03				6	27,72	20,1	0,3
Н/289	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52	0,02		108,57		21,05	0,57
Н3	Огурец свежий (порциями)	20				2	0,01	1,4			3,4	6	2,8	0,1
Н37,06	Картофельное пюре	200	4,44	7,78	30	204	0,22	34,81	38,4		57,52	130,96	44,04	1,6
Н/101	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	7,5			12	8,25	6,75	1,65
Всего		Завтрак	15,58	14,37	67,49	458	0,35	45,48	38,42		204,29	261,63	112,04	4,56
	Обед													
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	3	0,5	25	117	0,05				10	46,2	33,5	0,5
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95
Н/6	Салат витаминный	80	0,8	8	8,8	112	0,02	17,04			23,66		14,46	0,7
Н/261,2	Птица тушенная в соусе с овощами	30/150	16	16	19	287	0,2	22,12	51,16		44,56	197,58	49,19	2,12
Н/38	Компот из рябины черноплодной и яблок.	200			16	69	0,01	5			9,08	12,43	4,59	0,74
Н/16133	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	255	16,17	11,2	11,2	213	0,12	21,73			37,4	193,36	37,54	3,02
Всего		Обед	39,27	36,3	97,05	885	0,4	65,89	51,16		142,2	449,57	162,78	9,03
Всего в		день		50,67	164,54	1 343	0,75	111,37	89,58		346,49	711,2	274,82	13,59

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Н/13	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03				6	27,72	20,1	0,3
Н/266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13			0,01
Н155,02	Йогурт детский питьевой 100гр	100	3,2	3,2	9,2	80			0,6					
Н/227	Запеканка из творога	120/30	24,26	17,47	30,97	380	0,07	0,49	0,04		242,13	116,89	35,62	0,83
Всего		Завтрак	29,44	28,24	65,2	631	0,1	0,49	0,68		250,66	147,61	55,72	1,16
	Обед													
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	3	0,5	25	117	0,05				10	46,2	33,5	0,5
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95
Н?601	Винегрет овощной	80	1	1,8	5,8	44	0,02	4,14			18,58	899,4	12,92	0,54
Н/95	Гуляш из отварного мяса	30/30	8,73	10,07	1,73	133	0,03	0,55			13,08	73,98	13,7	0,61
Н/69,06	Компот из свежих яблок	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92
Ш/0176	каша пшениная рассыпчатая	205	8,64	6,98	48,31	295	0,28				20,7		60,37	2,02
Н/0722	суп куллама по-деревенски	230	2,58	2,48	16,47	100	0,07	6,07			13,59		19,25	0,78
Всего		Обед	27,25	22,43	130,36	843	0,46	30,96			100,21	1 023,98	166,83	7,32
Всего в		день		50,67	195,56	1 473	0,56	31,45	0,68		350,87	1 171,59	222,55	8,48

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

	Завтрак													
N1	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	0,01	0,07	0,02		88	60	3,5	0,1
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03				6	27,72	20,1	0,3
C/288	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38		1,12			2,73		0,73	0,06
N8,044	Каша "Дружба"	200/5	6	8	29	208	0,1	1,38	41,26		133,26	147,37	32,23	0,6
N102	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	215	0,07				11,88	42	16,44	0,78
Всего		Завтрак	14,69	18,79	85,65	567	0,21	2,57	41,28		241,87	277,09	73	1,84
	Обед													
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	3	0,5	25	117	0,05				10	46,2	33,5	0,5
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95
C/295	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,13			25,13	13,86	15,89	0,52
N/17	салат из моркови	60	0,66	2,7	8,7	60	0,02	1,03			12,42		17,06	0,33
N/12,66	Борщ с капустой и картофелем	250	17,08	10,98	17,08	239	0,12	30,39	9,3		56,12	211,89	48,73	3,78
	на мясном бульоне													
N/49,44	Жаркое по-домашнему	200	14,66	18,66	22,66	315	0,2	28,26	0,01		23,06	202,73	46,66	3,03
Всего		Обед	39,6	33,49	111,09	907	0,4	59,82	9,32		144,23	474,68	185,33	10,11
Всего в			день	52,28	196,74	1 474	0,61	62,39	50,6		386,1	751,77	258,33	11,95

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Н/284 0002 Н/48,08 Ш/6	Завтрак													
	Чай с молоком и сахаром	150/50	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26	0,02		53,06		6,09	0,07
	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03				6	27,72	20,1	0,3
	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35			14,02	178,97	41,8	1,97
	Салат из белокочанной капусты	60	1,26	2,7	6,18	53	0,02	12,99			35,3	331,32	12,32	0,45
Всего		Завтрак	17,46	20,4	71,38	534	0,13	14,6	0,02		108,38	538,01	80,3	2,79
0002 0001 Н/7 Н/19 Н/19,4 Н/197,3 Н/69,06	Обед													
	Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	3	0,5	25	117	0,05				10	46,2	33,5	0,5
	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95
	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,04	6,56	5,28	84	0,01	1,49			27,69	819,4	14,92	0,96
	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10	6	5	111	0,09	3,81			33	166,16	44,06	0,78
	Суп лапша домашняя на мясном бульоне	250	21	12	15	250	0,11	2,21			27,94	219,34	34,09	3,54
	Картофель отварной	200	4,44	1,11	34,44	161	0,26	41,87			20,93	121,41	48,14	1,89
	Компот из свежих яблок	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92
Всего		Обед	42,78	26,77	117,77	877	0,52	69,57			143,82	1 376,91	201,81	10,54
Всего в			день	47,17	189,15	1 411	0,65	84,17	0,02		252,2	1 914,92	282,11	13,33

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Н1 Н/284	Завтрак													
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	0,01	0,07	0,02		88	60	3,5	0,1
	Чай с молоком и сахаром	150/50	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26	0,02		53,06		6,09	0,07

0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03				6	27,72	20,1	0,3
Ш/212	Макаронные изделия отварные	200/5	7,28	6,47	43,34	265	0,08		0,04		12,61	63,51	9,97	1,01
Н/39	Котлеты из говядины	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04	
Всего		Завтрак	23,8	19,12	79,54	592	0,18	0,48	15,28		193,11	265,29	61,7	1,48
Обед														
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	3	0,5	25	117	0,05				10	46,2	33,5	0,5
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95
Ш/062	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	5,17	29,17	203	0,22	4,67			31,17		38,33	18,88
У/ТТК-4	Напиток витаминизированный Витоша	200		4,1	16	16	0,4	28	170	3,3	250		14	
Ш/175	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	8,93	5,13	57,2	251	0,29		0,01		21,33	249,56	166,58	6,9
Н/53,15	Бефстроганов из отварной говядины	30/30	10	9	2	132	0,04	0,5	11,25		13,68	103,11	15,19	1,44
Н/7,01	Салат из свеклы с яблоками	80	0,64	4,08	5,92	62	0,02	3,15			18,32	491,64	10,14	1,03
Всего		Обед	33,37	24,48	140,44	868	1,01	36,32	181,26	3,3	362	890,51	301,24	30,7
Всего в			день	43,6	219,98	1 460	1,19	36,8	196,54	3,3	555,11	1 155,8	362,94	32,18

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03				6	27,72	20,1	0,3
Н42	Чай с лимоном	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
Н/52	Шанежка с картофелем	75	4,53	4,49	24,9	158	0,07	3,57	0,02		32,37	69,01	15,8	0,77
Н/9	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200/5	5	7	34	220	0,07	1,3	0,4		123,86	138	29,5	0,44
Всего		Завтрак	11,33	11,79	88,9	510	0,17	7,67	0,42		165,48	236,27	66,24	1,6
Обед														
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	3	0,5	25	117	0,05				10	46,2	33,5	0,5
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95
РБ/130	Плов из курицы	200	18,93	24,53	31,6	427	0,07	0,67			20,32			1,71
Н/17	салат из моркови	80	0,88	3,6	11,6	80	0,03	1,38			16,56		22,74	0,44
Н/69,06	Компот из свежих яблок	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92
Н/12,18	Свекольник на курином бульоне со сметаной	255	3,73	6,22	18,66	151	0,09	18,92	9,33		40,46	71,55	32,32	1,58
Всего		Обед	29,84	35,45	119,91	928	0,24	41,16	9,33		111,6	122,15	115,66	7,1
Всего в			день	47,24	208,81	1 438	0,41	48,83	9,75		277,08	358,42	181,9	8,7

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03				6	27,72	20,1	0,3
Н/289	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52	0,02		108,57		21,05	0,57
Ш/138	Картофельное пюре	200	4,09	6,55	26,73	185	0,13	11,32	0,02		38,84	0,54	30,98	1,13
Н/105	Помидоры свежие	20			1	5	0,01	5			2,8	5,2	4	0,18

Н/17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05	0,15	30,4		38	114,06	22,8	1,06
Всего		Завтрак	19,19	20,95	64,33	525	0,25	16,99	30,44		194,21	147,52	98,93	3,24
Обед														
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	3	0,5	25	117	0,05				10	46,2	33,5	0,5
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95
Н/6	Салат витаминный	80	0,8	8	8,8	112	0,02	17,04			23,66		14,46	0,7
Н/38	Компот из рябины черноплодной и яблок.	200		16	69	69	0,01	5			9,08	12,43	4,59	0,74
Н/19,4	Суп лапша домашняя на мясном бульоне	250	21	12	15	250	0,11	2,21			27,94	219,34	34,09	3,54
Н/9866	Рагу из овощей с мясом в томат соусе	205	12,41	16,4	18,74	272	0,15	36,44	3,51		47,93		49,87	2,6
Всего		Обед	40,51	37,5	100,59	907	0,34	60,69	3,51		136,11	277,97	160,01	10,03
Всего в		день		58,45	164,92	1 431	0,59	77,68	33,95		330,32	425,49	258,94	13,27

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Н1	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	0,01	0,07	0,02		88	60	3,5	0,1
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03				6	27,72	20,1	0,3
Н42	Чай с лимоном	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
Н/5502	Омлет натуральный с маслом	150/5	16	23	3	311	0,1	0,56	311,83		115	257,74	19,6	2,89
Н/111	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10			16	11	9	2,2
Всего		Завтрак	20,52	26,65	42,8	523	0,17	13,43	311,85		228,25	358	53,04	5,58
Обед														
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	3	0,5	25	117	0,05				10	46,2	33,5	0,5
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95
С/295	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,13			25,13	13,86	15,89	0,52
Н/115	Салат из белокочанной капусты	80	2,4	8	8	115	0,04	46,2			52,71	40,2	20,16	0,73
Н/111	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	18,93	17,71	14,71	304	0,13	4,95			42,4			2,03
Н1533	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	15,85	10,98	17,07	234	0,15	16,92	9,29		31,99	209,57	41,07	3,15
Всего		Обед	44,39	37,84	102,43	946	0,37	68,19	9,29		179,73	309,83	134,12	8,87
Всего в		день		64,49	145,23	1 469	0,54	81,62	321,14		407,98	667,83	187,15	14,45

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03				6	27,72	20,1	0,3
Н/266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13			0,01
Н155,02	Йогурт детский питьевой 100гр	100	3,2	3,2	9,2	80			0,6					
Н/123	Плюшка новомосковская	60	4,68	3,48	30,6	175	0,05	0,02			14,21		6,66	0,5
Н/10011	Каша молочная из пшеничной крупы Артек жидкая с маслом	225	7,68	7,68	40,61	269	0,18	1,43	43,9		150,75	221,6	41,71	2,21
Всего		Завтрак	17,46	14,68	105,31	629	0,26	1,45	44,5		171,09	249,32	68,47	3,02

	Обед													
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	3	0,5	25	117	0,05				10	46,2	33,5	0,5
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95
C/179	каша рисовая рассыпчатая	200/5	4,9	4,7	50,2	268	0,1	11,3			73,74		80,6	1,62
H/7	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,04	6,56	5,28	84	0,01	1,49			27,69	819,4	14,92	0,96
H/69,06	Компот из свежих яблок	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92
H/29	Рыба тушеная в томатном соусе	50/50	10	4	4	99	0,08	2,59	11,08		33	166,16	44,06	0,71
H/16144	Ци из свежей капусты с картофелем	255	17,41	11,2	9,95	215	0,11	32,39	9,49		50,4	199,77	40,15	3,22
Всего		Обед	39,65	27,56	127,48	937	0,35	67,97	20,57		219,09	1 235,93	240,33	9,88
Всего в		день	42,24	232,79	1 565	0,61	69,42	65,07			390,18	1 485,25	308,79	12,9
Итого			555,39	512,18	1 908,5	14 526	6,33	668,86	797,91	5,5	3 648,15	9 212,7	2 550,98	137,79
Среднее за период			55,54	51,22	190,85	1 453	0,63	66,89	79,79	0,55	364,82	921,27	255,1	13,78