Утверждаю
Начальник Управления образования
А.Ф. Каримова
"____"_____20____г.

Утверждаю
Директор _____
_____ (Фамилия, инициалы)
"2" 09 20 24 г.

Примерное 10-и дневное меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций на 2024-2025 учебный год, возраст от 12 лет и старше, осенне-зимний период
(пищеблок, работающий на полуфабрикатах)

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

День: 1 **Сезон:** осень-зима

Неделя: 1 **Возраст:** Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
6	Салат из белокочанной	100	2.1	6.4	10.3	94	0.03	21.65	0	0	58.83	0	20.53	0.75
197	Макаронные изделия отварные	200	7.1	5.3	47.8	272.16	0.01	0	28.1	0.06	1.5	1.8	0.04	0.01
1	Котлета п/ф с томатным соусом	100	10.3	10.3	9.5	188	0.08	1.6	41.4	2.5	25.14	10.32	11.3	0.75
273	Чай с лимоном	200	0.14	0.03	10.22	42.89	0	2.8	0	0.01	3.1	1.54	0.84	0.07
1	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.009	0	0	0.05	0.9	26.1	0.63	0.05
2	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	9.66	51.8	0.06	0	0	0.11	10.5	47.4	14.1	1.16
7	Масло (порциями)	20	0.16	14.5	0.26	132.2	0	0	90	0.2	4.8	6	0.1	0.04
Итого за завтрак		570	21.83	31.09	90.5	759.65	0.159	4.4	159.5	2.93	45.94	93.16	27.01	2.08
обед														
24	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.65	8	9.9	119.8	0	0	0	3.6	6.1	1.4	0.36	0.05
42	Суп картофельный с горохом	300	7.32	5.04	22.6	157.04	0.23	2.2	267.48	0.25	29.76	69.6	27.36	1.92
261.02	Птица, тушеная в соусе с овощами	220	19.5	19.5	23.2	350	0.24	51.16	0	0	54.4	0	60	2.59
707	Компот из смеси сухофруктов	200	0.78	0.06	30.1	125.2	0.02	0.8	0	1.1	32.6	29.2	21	0.7
1	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.009	0	0	0.05	0.9	26.1	0.63	0.05
2	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	14.49	77.7	0.09	0	0	0.16	15.75	71.1	21.15	1.75
Итого за обед		880	34.23	33.89	115	902.34	0.589	54.16	267.48	5.16	139.51	197.4	130.5	7.06
Итого за день			56.06	64.98	218.8	1661.99	0.748	58.56	426.98	8.09	185.45	290.56	157.51	9.14

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 2 **Сезон:** осень-зима

Неделя: 1 **Возраст:** Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
186	Каша рисовая молочная вязкая	200	5.6	7.5	40.99	252.8	0.04	0.31	44.8	0.05	132.6	95.6	14.9	0.19
9	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0	54.6	0	0.11	43.2	0.08	132	75	5.25	0.15
266	Какао на молоке	200	9.2	7.1	11.03	148.46	0.09	2.6	44.42	0.24	257.92	271.7	87.5	3.28
1	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.009	0	0	0.05	0.9	26.1	0.63	0.05
2	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	9.66	51.8	0.06	0	0	0.11	10.5	47.4	14.1	1.16
588	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за завтрак		565	22.81	20.39	86.12	627.26	0.229	13.02	137.42	0.73	549.92	526.8	131.38	7.03
обед														
40	Салат "Степной"	100	1.6	3.4	8.2	74	0.06	2.98	0	0	18.46	0	19.53	0.61
56	Рассольник ленинградский	300	5.9	7.7	16.6	145	0.01	2.05	235.02	2.72	10.88	27.74	10.07	0.34
81	Рыба,запеченная с картофелем	200	11.64	12.28	30.28	278.91	0.19	26.2	73.67	0.44	60.9	120.5	37.64	1.46
707	Компот из смеси сухофруктов	200	0.78	0.06	30.1	125.2	0.02	0.8	0	1.1	32.6	29.2	21	0.7
1	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.009	0	0	0.05	0.9	26.1	0.63	0.05
20	Печенье	30	2.2	3	22.4	122	0.01	0	21	0	8.8	0	6	4.6
2	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	14.49	77.7	0.09	0	0	0.16	15.75	71.1	21.15	1.75
Итого за обед		890	27.1	27.73	136.7	895.41	0.389	32.03	329.69	4.47	148.29	274.64	116.02	9.51
Итого за день			49.91	48.12	222.8	1522.67	0.618	45.05	467.11	5.2	698.21	801.44	247.4	16.54

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3 **Сезон:** осень-зима

Неделя: 1 **Возраст:** Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
78	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8.3	6.7	23.8	180	0,07	0.78	0	0	162.73	0	21.61	0.48
290	Булочка домашняя	100	6.9	10.4	50.4	328	0.06	0	0	0	13.66	0	8.46	0.72
271	Чай с сахаром	200	0.08	0.02	10.01	40.51	0	0	0	0	0.3	0	0	0.03
1	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.009	0	0	0.05	0.9	26.1	0.63	0.05
2	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	9.66	51.8	0.06	0	0	0.11	10.5	47.4	14.1	1.16
588	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за завтрак		650	19.41	18.48	108.5	672.91	######	0.78	0	0.16	188.09	73.5	44.8	2.44
обед														
42	Винегрет овощной	100	1.4	2.6	8.2	66	0.05	13.28	0	0	28.03	0	19.49	0.84
98	Суп крестьянский с рисом со сметаной	250	2.2	7.2	14.6	123.7	0.06	24.5	207.8	2.4	33.6	55.1	21.6	0.77
2	Тефтели п/ф с томатным соусом	110	10.5	10.5	9.7	191	0.08	1.6	42.1	2.5	25.6	94.8	14.1	1.5
163	Пюре гороховое	180	20.1	6.05	42.1	303.9	0.78	0	30.6	0.5	79.3	199.5	76.8	6.1
282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0.16	0	14.99	60.64	0.02	0	0	0	12	2.4	0	0.8
1	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.009	0	0	0.05	0.9	26.1	0.63	0.05
2	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	14.49	77.7	0.09	0	0	0.16	15.75	71.1	21.15	1.75
Итого за обед		900	39.34	27.64	118.7	895.54	1.089	39.38	280.5	5.61	195.18	449	153.77	11.81
Итого за день			58.75	46.12	227.2	1568.45	######	40.16	280.5	5.77	383.27	522.5	198.57	14.25

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 4 **Сезон:** осень-зима

Неделя: 1 **Возраст:** Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
43	Салат "Степной" из разных овощей	100	1.3	2.3	6.83	54.8	0.05	7.1	395.6	0.18	25.8	42.16	16	0.5
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10.6	6.22	47.91	289.61	0.36	0	23.105	0.71	17.905	251.181	167.65	5.63
2	Тефтели п/ф с томатным соусом	110	10.5	10.5	9.7	191	0.08	1.6	42.1	2.5	25.6	94.8	14.1	1.5
9	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0	54.6	0	0.11	43.2	0.08	132	75	5.25	0.15
313	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0.1	0	20.4	79	0.003	2.4	0	0	3.88	0	1.24	0.09
1	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.009	0	0	0.05	0.9	26.1	0.63	0.05
2	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	9.66	51.8	0.06	0	0	0.11	10.5	47.4	14.1	1.16
Итого за завтрак		675	30	24	109	793	1	11	504	4	217	537	219	9
обед														
10	Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы	100	2.35	6.98	11.3	108.8	0.02	1	0	0	4.4	0	7.35	0.15
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.5	4.5	20.2	149	0.1	6.6	0	0	15.02	0	22.85	0.96
32	Жаркое по домашнему (из мяса птицы)	250	14.3	18	29.57	337.5	0.26	37.98	39.5	4	35.1	189.7	53.7	2.5
287	Напиток "Витошка" витаминный	200	0	0	15.8	60	0.23	28	34	0.66	250	0	14	0
1	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.009	0	0	0.05	0.9	26.1	0.63	0.05
2	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	14.49	77.7	0.09	0	0	0.16	15.75	71.1	21.15	1.75
588	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за обед		910	27.53	31.17	115.8	852.6	0.739	83.58	78.5	5.07	337.17	297.9	128.68	7.61
Итого за день			57.64	55.58	224.9	1646.01	1.301	94.79	582.505	8.7	553.755	834.541	347.65	16.69

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5 **Сезон:** осень-зима

Неделя: 1 **Возраст:** Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
133	Картофельное пюре	200	5.05	6.49	22.85	166.93	0.01	0.09	35.91	0.07	37.03	28.57	4.17	0.05
594	Птица,тушенная в сметанном соусе	100	7.34	12.7	8.9	180.5	0.04	0.9	127.1	0.09	19.1	8.8	13.7	0.96
287	Напиток "Витошка"	200	0	0	15.8	60	0.23	28	34	0.66	250	0	14	0
1	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.009	0	0	0.05	0.9	26.1	0.63	0.05
2	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	9.66	51.8	0.06	0	0	0.11	10.5	47.4	14.1	1.16
821	Пряник	25	1.48	1.63	17.63	88.25	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак		620	18	21.78	89.48	620.08	0.349	28.99	197.01	0.98	317.53	110.87	46.6	2.22
обед														
32	Салат "Школьный"	100	1.9	7.4	6.7	99.5	0.05	9.72	0	0	30.18	0	20.11	1.05
82	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	250	4.88	5.82	12.8	111.67	0.06	22.52	202.96	2.34	40.53	51.64	23.72	1.12
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.21	4.06	49.14	247.02	0	0	22.5	0.05	1.2	1.5	0.03	0.01
1	Котлета п/ф с томатным соусом	100	10.3	10.3	9.5	188	0.08	1.6	41.4	2.5	25.14	92.5	13.8	1.49
707	Компот из смеси сухофруктов	200	0.78	0.06	30.1	125.2	0.02	0.8	0	1.1	32.6	29.2	21	0.7
1	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.009	0	0	0.05	0.9	26.1	0.63	0.05
2	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	14.49	77.7	0.09	0	0	0.16	15.75	71.1	21.15	1.75
Итого за обед		890	27.05	28.93	137.4	921.69	0.309	34.64	266.86	6.2	146.3	272.04	100.44	6.17
Итого за день			42.54	50.71	226.9	1541.77	0.658	63.63	463.87	7.18	463.83	382.91	147.04	8.39

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: 6 **Сезон:** осень-зима

Неделя: 2 **Возраст:** Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
21	Салат витаминный	100	3.5	4.9	10.8	93	0.03	6.34	0	0	34.74	0	18.33	0.91
197	Макаронные изделия отварные	200	7.1	5.3	47.8	272.16	0.01	0	28.1	0.06	1.5	1.8	0.04	0.01
1	Котлета п/ф с томатным соусом	100	10.3	10.3	9.5	188	0.08	1.6	41.4	2.5	25.14	10.32	11.3	0.75
273	Чай с лимоном	200	0.14	0.03	10.22	42.89	0	2.8	0	0.01	3.1	1.54	0.84	0.07
1	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.009	0	0	0.05	0.9	26.1	0.63	0.05
2	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	9.66	51.8	0.06	0	0	0.11	10.5	47.4	14.1	1.16
822	Печенье овсяное	20	1.3	2.88	14.36	87.4	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак		570	22.97	19.47	106.2	714.85	0.159	4.4	69.5	2.73	41.14	87.16	26.91	2.04
обед														
18	Салат из моркови и яблок	100	0.93	3.48	9.76	75.4	0.05	5.25	1300	1.76	26.98	39.26	26.8	0.95
71	Уха с крупой	250	8.12	0.64	11.19	82.37	0.02	1.74	0	0.11	7.87	25.22	5.04	0.26
148	Капуста тушенная	230	7.1	8.87	29.4	220	0.07	48.9	0	0	116.7	0	42.14	1.63
439	Филе грудки, припущенное с овощами	100	5.19	13.26	5.51	162.98	0.03	0.44	40	2.65	8.64	2.38	8.75	0.64
707	Компот из смеси сухофруктов	200	0.78	0.06	30.1	125.2	0.02	0.8	0	1.1	32.6	29.2	21	0.7
1	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.009	0	0	0.05	0.9	26.1	0.63	0.05
2	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	14.49	77.7	0.09	0	0	0.16	15.75	71.1	21.15	1.75
Итого за обед		935	27.1	27.6	115.1	816.25	0.289	57.13	1340	5.83	209.44	193.26	125.51	5.98
Итого за день			50.07	47.07	221.3	1531.1	0.448	61.53	1409.5	8.56	250.58	280.42	152.42	8.02

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 7 **Сезон:** осень-зима

Неделя: 2 **Возраст:** Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
196	Каша молочная "Дружба"	260	8.2	10.8	41.9	300	0.15	0.7	54.1	0.14	159.3	174	46.37	1
259	Чай с молоком и сахаром	200	1.65	1.65	12.4	71.42	0.02	0.15	10	0.2	60.3	45	7	2.8
1	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.009	0	0	0.05	0.9	26.1	0.63	0.05
2	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	9.66	51.8	0.06	0	0	0.11	10.5	47.4	14.1	1.16
7	Масло (порциями)	20	0.16	14.5	0.26	132.2	0	0	90	0.2	4.8	6	0.1	0.04
1	Йогурт детский	100	4	1.5	14.3	90	0.03	0.5	10	0	112	86	13	0.1
Итого за завтрак		630	18.14	29.41	93.16	718.02	0.269	1.35	164.1	0.7	347.8	384.5	81.2	5.15
обед														
6	Салат из белокочанной капусты	100	2.1	6.4	10.3	94	0.03	21.65	0	0	58.83	0	20.53	0.75
70	Свекольник	250	2.5	4.2	17.4	130.87	0.19	1.8	222.9	0.21	24.8	58	22.8	1.6
2	Тефтели п/ф с томатным соусом	110	10.5	10.5	9.7	191	0.08	1.6	42.1	2.5	25.6	94.8	14.1	1.5
197	Макаронные изделия отварные	200	7.1	5.3	47.8	272.16	0.01	0	28.1	0.06	1.5	1.8	0.04	0.01
282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0.16	0	14.99	60.64	0.02	0	0	0	12	2.4	0	0.8
1	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.009	0	0	0.05	0.9	26.1	0.63	0.05
2	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	14.49	77.7	0.09	0	0	0.16	15.75	71.1	21.15	1.75
Итого за обед		910	27.34	27.69	129.3	898.97	0.429	25.05	293.1	2.98	139.38	254.2	79.25	6.46
Итого за день			45.48	57.1	222.5	1616.99	0.698	26.4	457.2	3.68	487.18	638.7	160.45	11.61

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 8 **Сезон:** осень-зима

Неделя: 2 **Возраст:** Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
42	Винегрет овощной	100	1.4	2.6	8.2	66	0.05	13.28	0	0	28.03	0	19.49	0.84
123	Плов из птицы	200	10.85	22.69	54.05	462.03	0.05	2.12	260	5.8	17.03	14.95	16.54	0.97
287	Напиток "Витошка" витаминный	200	0	0	15.8	60	0.23	28	34	0.66	250	0	14	0
1	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.009	0	0	0.05	0.9	26.1	0.63	0.05
2	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	9.66	51.8	0.06	0	0	0.11	10.5	47.4	14.1	1.16
Итого за завтрак		550	16.38	26.25	102.4	712.43	0.399	43.4	294	6.62	306.46	88.45	64.76	3.02
обед														
16	Салат из моркови	100	3.02	5.08	15.85	114.6	0.05	4.25	1700	2.5	23.25	46.85	32.3	0.63
58	Суп картофельный с клецками	250	2.67	4.26	13.68	102.25	0.02	1.5	204.5	1.45	104.4	15.85	6.07	0.23
133	Картофельное пюре	200	5.05	6.49	22.85	166.93	0.01	0.09	35.91	0.07	37.03	28.57	4.17	0.05
1	Котлета п/ф с томатным соусом	100	10.3	10.3	9.5	188	0.08	1.6	41.4	2.5	25.14	92.5	13.8	1.49
313	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0.1	0	20.4	79	0.003	2.4	0	0	3.88	0	1.24	0.09
1	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.009	0	0	0.05	0.9	26.1	0.63	0.05
2	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	14.49	77.7	0.09	0	0	0.16	15.75	71.1	21.15	1.75
588	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за обед		880	26.52	27.82	121.2	848.08	0.292	19.84	1986.81	6.93	226.35	291.97	88.36	6.49
Итого за день			42.9	54.07	223.6	1560.51	0.691	63.24	2280.81	13.55	532.81	380.42	153.12	9.51

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 9 **Сезон:** осень-зима

Неделя: 2 **Возраст:** Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
195	Каша "Артек" молочная вязкая	260	10.2	10.3	52.1	349	0.2	0.62	0	0	167.18	0	51.71	3.02
266	Какао на молоке	200	9.2	7.1	11.03	148.46	0.09	2.6	44.42	0.24	257.92	271.7	87.5	3.28
9	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0	54.6	0	0.11	43.2	0.08	132	75	5.25	0.15
1	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.009	0	0	0.05	0.9	26.1	0.63	0.05
2	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	9.66	51.8	0.06	0	0	0.11	10.5	47.4	14.1	1.16
588	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за завтрак		610	23.93	18.76	97.23	668.86	0.389	13.22	49.42	0.6	452.5	356.2	162.94	9.71
обед														
10	Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы	100	2.35	6.98	11.3	108.8	0.02	1	0	0	4.4	0	7.35	0.15
75	Суп куллама по-деревенски (суп картофельный с лапшой и мясными фрикадельками или птицей)	275	7.5	5.4	15.8	146	0.08	3.57	0	0	17.72	0	21.02	0.99
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10.6	6.22	47.91	289.61	0.36	0	23.105	0.71	17.905	251.181	167.648	5.63
594	Птица,тушенная в сметанном соусе	100	7.34	12.7	8.9	180.5	0.04	0.9	127.1	0.09	19.1	8.8	13.7	0.96
287	Напиток "Витошка" витаминный	200	0	0	15.8	60	0.23	28	34	0.66	250	0	14	0
1	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.009	0	0	0.05	0.9	26.1	0.63	0.05
2	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	14.49	77.7	0.09	0	0	0.16	15.75	71.1	21.15	1.75
Итого за обед		935	32.77	32.59	128.84	935.21	0.829	33.47	184.205	1.67	325.775	357.181	245.498	9.53

Итого за день	56.7	51.35	226.07	1604.07	1.218	46.69	233.625	2.27	778.275	713.381	408.438	19.24

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 10 **Сезон:** осень-зима

Неделя: 2 **Возраст:** Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
133	Картофельное пюре	200	5.05	6.49	22.85	166.93	0.01	0.09	35.91	0.07	37.03	28.57	4.17	0.05
91	Рыба, запеченная с морковью	120	14.6	11.68	9.1	177	0.01	0.06	0	0	43.9	0	4.89	0.19
15.2	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
1	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.009	0	0	0.05	0.9	26.1	0.63	0.05
2	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	9.66	51.8	0.06	0	0	0.11	10.5	47.4	14.1	1.16
Итого за завтрак		570	24.78	19.33	76.45	560.33	0.109	4.15	35.91	0.43	106.33	116.07	31.79	4.25
обед														
20	Салат "Здоровье"	100	2	4.6	7.1	77	0.05	3.75	0	0	23.23	34.92	23.35	0.73
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2.373	6.922	11.27	117.49	0.078	46.882	262.775	2.784	48.882	59.667	26.225	0.961
123	Плов из птицы	200	10.85	22.69	54.05	462.03	0.05	2.12	260	5.8	17.03	14.95	16.54	0.97
707	Компот из смеси сухофруктов	200	0.78	0.06	30.1	125.2	0.02	0.8	0	1.1	32.6	29.2	21	0.7
2	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	14.49	77.7	0.09	0	0	0.16	15.75	71.1	21.15	1.75
1	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.009	0	0	0.05	0.9	26.1	0.63	0.05
20	Печенье	30	2.2	3	22.4	122	0.01	0	21	0	8.8	0	6	4.6
Итого за обед		810	27	27.6	154.1	932.02	0.297	53.552	522.775	9.894	138.392	235.937	108.9	5.161
Итого за день			50.6	46.93	230.5	1492.35	0.406	57.702	558.685	10.324	244.722	352.007	140.69	9.411
Итого за период			510.65	522	1927	15745.9	######	557.75	7160.79	73.324	4578.08	5196.88	2113.3	122.8
Итого за период			51.00	52.20	#####	1574.50	0.80	55.70	716.00	7.30	457.80	520	211.3	12.20

Составил _____ Утвердил _____

М.П.