

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

Байбурин Т. С.

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Аминева О.Ю.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ПЕРИОД

ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ,

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: Дотация ММС 12-18
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	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
Н/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
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	22,8	22,12	77,54	603	0,18	0,48	30,48		197,67	265,29	62,46	2,54
Всего в			день	22,12	77,54	603	0,18	0,48	30,48		197,67	265,29	62,46	2,54

День 2

№ 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														
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
Всего в			день	14,37	67,49	458	0,35	45,48	38,42		204,29	261,63	112,04	4,56

День 3

№ 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/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
Всего в			день	28,24	65,2	631	0,1	0,49	0,68		250,66	147,61	55,72	1,16

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													
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
С/288	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38		1,12			2,73		0,73	0,06
Н8,044	Каша "Дружба"	200/5	6	8	29	208	0,1	1,38	41,26		133,26	147,37	32,23	0,6
Н102	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
Всего в			день	18,79	85,65	567	0,21	2,57	41,28		241,87	277,09	73	1,84

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
	Завтрак													
Н/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
Н/48,08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35			14,02	178,97	41,8	1,97
Ш/6	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
Всего в			день	20,4	71,38	534	0,13	14,6	0,02		108,38	538,01	80,3	2,79

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

	Завтрак													
Н1	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	0,01	0,07	0,02		88	60	3,5	0,1
Н/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
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
Всего в			день	19,12	79,54	592	0,18	0,48	15,28		193,11	265,29	61,7	1,48

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
Всего в			день	11,79	88,9	510	0,17	7,67	0,42		165,48	236,27	66,24	1,6

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
Всего в			день	20,95	64,33	525	0,25	16,99	30,44		194,21	147,52	98,93	3,24

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
H42	Чай с лимоном	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
H/5502	Омлет натуральный с маслом	150/5	16	23	3	311	0,1	0,56	311,83		115	257,74	19,6	2,89
H/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
Всего в			день	26,65	42,8	523	0,17	13,43	311,85		228,25	358	53,04	5,58

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
H/266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13			0,01
H155,02	Йогурт детский питьевой 100гр	100	3,2	3,2	9,2	80			0,6					
H/123	Плюшка новомосковская	60	4,68	3,48	30,6	175	0,05	0,02			14,21		6,66	0,5
H/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
Всего в			день	14,68	105,31	629	0,26	1,45	44,5		171,09	249,32	68,47	3,02
Итого			192,27	197,11	748,14	5 572	1,98	103,64	513,37		1 955,01	2 746,03	731,88	27,81
Среднее за период			19,23	19,71	74,81	557	0,2	10,36	51,34		195,5	274,6	73,19	2,78