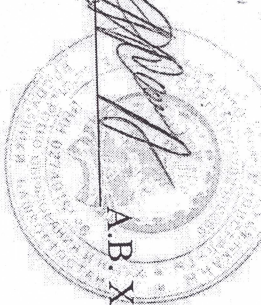


УТВЕРЖДАЮ

Министр образования и науки
Республики Башкортостан



А.В. Хажин

УТВЕРЖДАЮ

Председатель

Государственного комитета
Республики Башкортостан
по торговле и защите прав потребителей



А.Н. Гусев

Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет
осенне-зимний сезон (2 вариант)

1-ая неделя/Понедельник

Ambergris!





Информация:
группировка по ГРП.
1/10.3. Кривая убыли

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						1-ая неделя/Среднее
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Д07СА20	Завтрак Десерт витаминный (мюжовь/яблоко/апельсин)	40	1	2	23	51	0,01	2,69			9,95		9,46	0,33				
Д07ИС20	Запеканка из творога со ступенкой	100/25	18,25	5	23	295	0,05	0,15			180,38		26,63	0,62				
Ш07ЧЧ21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной*	200	0,12	0,02	9,9	35		20,0	0,1		0,13		0,01	0,01				
СТРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15				
Д05МП18	Масло сливочное порционное	8	0,64	0,64	5,6	62					1,26	2,4						
Всего Завтрак			23,29	8,56	73,98	512	0,11	27,84	0,1		231,72	92,4	36,1	4,11				
Обед																		
Д07АД19	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,01	0,81			13,54	15,2	8,05	0,51				
Д07РИС9	Суп с рисовой крупой	200	1,73	10,67	28	225	0,04	6,4			18,67		13,75	0,51				
Д07АА19	Картофель отварной с маслом	150	3	3,3	22,5	134	0,13	6,2			14,3	174,16	32	1,26				
Д07КБК	Котлеты рубленые из куриного филе ✓	60	7,5	10,6	7,6	157	0,04	0,2			10,93	75,6		0,89				
Д10СВ21	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"*	200	0,18	0,09	3,19	71	0,05	20,0			40	60	0,3	39,68				
ХЛЕБЛШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01				
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1				
Всего Обед			18,48	26,59	93,86	762	0,32	14,3			184,1	474,96	54,1	44,96				
Всего День			41,77	35,15	167,84	1274	0,43	42,14	0,1		415,83	567,36	90,2	49,07				



Утверждено:
директора по СБТ
18.3. Кадьрово

№ п.п.	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															
Д07ЖП19	Плов из курицы	180	17,04	22,08	28,44	384	0,06	0,6				18,29	305,99	33,16	1,54	
Д07ЖД60	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39				81,09	101,09	14,68	0,37	
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05					40	90		3,15	
Д04МА19	Сыр порционный	12	3,6	1,2	2,4	49	0,02	0,13				109,82			0,05	
	Всего Завтрак		26,32	26,48	53,52	571	0,15	1,12				249,2	497,08	47,84	5,1	
	Обед															
Д07АЖ19	Салат из моркови с яблоками	40	0,3	1,4	3,3	27	0,01	0,84				7,65		9,24	0,32	
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,33	12	38,53	252	0,03	0,67				23,6	96,2	16,28	0,77	
Д12ЕСМИ	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	150	6,72	4,32	27,68	179	0,14					10,32		97,47	3,34	
ПРОСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,07	1				16			0,1	
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами (для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01				60	90		0,01	
ПРЕБРЖ	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03					26,67	60		2,1	
	Всего Обед		14,82	19,85	119,18	711	0,3	2,52	0,01			144,24	246,2	122,99	6,64	
	Всего День		41,14	46,33	172,7	1 282	0,45	3,64	0,01			393,44	743,28	170,83	11,75	



Информация по УБР
по 18.3.2019 г.

№ реч.	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															
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04		
Д07РЮ60	Котлеты из говядины	60	9,36	12,96	9,96	196	0,05	0,06			25,02	100,88	18,95			
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром*	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01		
СПРЕРБЖ	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15		
Д05МП18	Масло сливочное порционное	8	0,64	0,64	5,6	62					1,26	2,4				
Д04ИГ19	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14		
	Всего Завтрак		20,48	21,14	68,06	597	0,24	10,9			260,04	402,23	65,76	4,34		
	Обед															
Д07МХ19	Морковь с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40	0,01	0,69			8,28	13,19	11,4	0,22		
Д07ДН19	Суп картофельный с клецками	200	1,33	33,33	37,33	265	0,04	3,68			8,63		12,08	0,47		
Д07Б019	Рыба запеченная с картофелем	150	13,36	10,18	11,27	191	0,1	0,45			46,24		27,11	0,88		
Д07ЖР21	Компот из свежзамороженной вишни "С"*	200	1,2	0,17	27,2	80	0,01	20			6,03			0,8		
ХЛЕБГ45	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	20	1,3	0,2	6,9	34	0,02	0,01			44	51,6		0,01		
ППРЕРБЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1		
Д04ИГ19	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14		
	Всего Обед		26,78	49,22	113,17	795	0,25	43,24			297,84	124,79	68,89	4,62		
	Всего День		47,26	70,36	181,24	1392	0,49	54,15			557,88	527,02	134,65	8,95		



Утверждено:
директора ИДР
18.5.2022 г.

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Д07ЖКФН	Каша рисовая с куриными филе	180	17,04	22,08	28,44	384	0,06	0,6			18,29	305,99	33,16	1,54		
Ш07ТАШК	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	0,01	0,27			53,82		6,07	0,2		
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15		
Д05МП18	Масло сливочное порционное	8	0,64	0,64	5,6	62					1,26	2,4				
	Всего Завтрак		22,96	28,62	64,52	590	0,12	0,87			113,37	398,39	39,23	4,89		
Д07АМ19	Салат из свежкы	40	0,5	2,9	3,2	42	0,01	0,75			13,76	25,55	7,47	0,48		
Д07СПЕР	Рыбный суп	200	6,32	16	22,01	167	0,12	6,67	0,01	0,26	15,84	69,39	27,26	251,67		
Д07ЕЛ19	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,8	3,8	40	213	0,19	8,48			74,41		69,1	3,25		
Д07ЕЕ19	Мясо тушенное с овощами	50	14,71	16,31	6,12	230	0,06	1,26			21,11			2 295,06		
Д07ЖК319	Инстагтнный напиток витаминизированный	200	4		25	80	0,23	20,1	3	2,48	24	55	18	67		
ХЛЕБЛШН	Хлеб "Колоосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01		
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1		
	Всего Обед		37,8	40,94	126	893	0,66	17,47	3,01	2,74	235,79	299,94	121,83	2 619,5		
В	Всего День		60,76	69,56	190,52	1 483	0,78	18,34	3,01	2,74	349,16	698,33	161,06	2 624,4		

МБОУ гимназия села Местугово в деревне Кадрыово
Ин. 022003920
Общественное образование в деревне Кадрыово
Республики Байконур

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е			Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			12	13	14	15		
Д07ЕС19 Ш07ИЯ19 СПРЕБРЖ	Завтрак Каша "Дружба" Чай с сахаром* Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) Сыр порционный	200 200 30	6,27 0,1 3,28	8,13 0,02 0,9	33,47 9,9 12,48	232 35 69	0,12 0,05 0,05	0,53					127,09 0,13 40	326,41 90	37,07 0,01 3,15	0,8 0,01 3,15		
Д04МА19 Д07ФРУК	Фрукты свеж. (шт.)	12 100	3,6 0,4	1,2 0,4	2,4 9,8	49 47	0,02 0,02	0,13 10					109,82 14,08	11 2,3	0,05 1,91			
	Всего Завтрак		13,65	10,65	68,05	432	0,21	10,67					291,13	427,41	39,38	5,92		
Д07РД20	Обед Салат "Осень" (картофель, морковь, яблоко/кукуруза)	40	0,9	1,16	9,4	98	0,01	1,58					25,8		19,1	1,02		
Д07РИ20	Суп с пшенной крутой	200	1,73	4,53	38,67	239	0,04	1,07	0,03				18,67		13,75	0,51		
Д07РЦ19	Гуляш из отварного мяса	60	17,04	9,6	10,8	254	0,05	1,32					14,65		23,76	2,35		
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42					35,63		208,95	1,04		
Д10СВ21	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	0,18	0,09	3,19	71	0,05	0,68					40		60	0,3		
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами (для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01					60		90	0,01		
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03						26,67		60	2,1		
	Всего Обед		28,32	21,94	111,85	959	0,32	15,08	0,03				221,41	508,75	85,41	46,71		
	Всего День		41,97	32,59	179,9	1391	0,53	25,75	0,03				512,54	936,16	124,78	52,62		



Утверждено:
дир. учебно-метод. по УБР.
18.3. Ахмедов



Гмелер ингвар;
гусейнова по шпр.
Н.З. Авдеева март

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	КАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
D12ЕСМИ	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	180	8,06	5,18	33,22	215	0,17				12,38		116,96	4,01		
D07ЖТ19	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11		
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15		
D04МА19	Сыр порционный	12	3,6	1,2	2,4	49	0,02	0,13			109,82			0,05		
	Всего Завтрак		17,04	9,38	59,1	403	0,27	0,65			268,07	246,6	129,14	7,32		
	Обед															
D07АЕ19	Салат из моркови	40	0,81	0,8	9	48	0,01	0,69			8,28	13,19	11,4	0,22		
D07Д019	Суп картофельный с бобовыми и грибами	250	7,5	4,33	41,67	250	0,22	0,02			31,1	231	37,5	2,22		
D07ЕК19	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	3,6	34,6	180	0,09	8,48			69,56		53,9	1,57		
D07ЖЖ20	Фрикадельки из кур в томатном соусе	60/25	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95			27,54	72,18	13,25	1,03		
D07ЖЭ21	Напиток витаминизированный из вишни*	200	0,6	0,16	17,2	85	0,01	20			6,03			0,8		
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01		
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1		
	Всего Обед		27,74	21,63	137,29	876	0,43	41,15			229,18	466,37	116,05	7,95		
	Всего День		44,78	31,01	196,39	1 279	0,7	41,8			497,24	712,97	245,19	15,26		



И.И. Гуреев
18.03.2020

[illegible]

Смелее и больше,
лучше होगा у нас
17.3. Вперед и вверх

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ

Учащиеся 7-11 лет

Сезон: Осень-Зима

Диета: I смена

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма* продукта в граммах (нетто)	Фактический расход продуктов по дням (всего), г на одного человека														В среднем за период
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пт	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пт					
1	хлеб ржаной	80,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00		
2	хлеб пшеничный	150,00	50,80	40,00	49,00	40,00	50,80	40,00	40,00	40,00	76,27	50,80	47,77	50,80	47,77		
3	мука пшеничная	15,00	8,45				11,52	2,00	3,60		1,13	1,20	2,79	1,20	2,79		
4	круты, бобовые	45,00	35,00	48,00	23,17	84,40		114,60	40,00	35,00	90,88	4,50	47,55	4,50	47,55		
5	макаронные изделия	15,00	56,25							40,00		8,00	10,43	8,00	10,43		
6	картофель	188,00	60,00	140,00	206,67	16,00	221,48	80,00	185,42	24,00	50,00	188,75	118,23	24,00	50,00		
7	овощи	280,00	70,17	73,00	83,60	124,20	54,80	107,60	52,80	146,20	77,71	109,05	89,91	77,71	109,05		
8	фрукты	185,00		10,00	25,00		18,00		10,00		14,00	10,00	8,70	14,00	10,00		
9	фрукты, сухие	15,00		18,00						18,00			3,60				
10	соки фруктовые, напитки витаминные	200,00		18,00		300,00		18,00					33,60				
11	мясо без костей	70,00		45,00		27,00	44,40	45,00	36,00		32,40	36,00	26,58				
12	куриное филе	35,00	121,60		38,00	91,20		78,00		136,00	45,00		50,98				
13	рыба - филе	58,00					120,00	40,00				81,60	24,16				
14	молоко	300,00	75,00	100,00	23,1	90,00	84,20	75,00	153,75	90,00	69,00	33,75	79,37				
15	кисломолочные продукты	150,00					300,00			150,00		150,00	60,00				
16	творог	50,00			100,00								10,00				
17	сыр	9,80		12,00		12,00			12,00	12,00	12,00		6,00				
18	сметана	10,00		10,00		10,00				10,00			3,00				
19	масло сливочное	30,00	13,78	7,33	15,83	1,60	28,44	15,40	11,92	13,00	8,42	13,25	12,90				
20	масло растительное	15,00	26,58	8,00	10,00	22,30	5,67	19,20	12,73	20,00	18,12	20,02	16,28				
21	яйцо	53,00	2,00		2,50		0,67					4,50	0,97				
22	сахар	40,00	17,00	34,33	33,67	9,10	35,00	15,00	36,33	23,00	25,00	31,00	25,84				
23	кондитерские изделия	10,00			37,50								3,75				
24	чай	1,00	1,00	0,50	0,50		1,00	1,00	1,00			1,00	0,60				
25	какао	1,20				1,50				1,50	1,50		0,45				