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

Утверждаю
Директор_____
_____ (Фамилия, инициалы)
"____"_____20_____г.

Примерное меню для детей из малоимущих семей, учащихся, питающихся за счет родительских средств 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 ценность	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														
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

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 ценность	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

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 ценность	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

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 ценность	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														
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		575	29	22	102	739	1	4	108	3	191	494	203	9

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 ценность	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

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 ценность	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														
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

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 ценность	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

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 ценность	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														
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
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	18	28.73	110	761.03	0.399	34.37	1994	9.12	301.68	135.3	77.57	2.81

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 ценность	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

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 ценность	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
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		570	23.88	19.13	76.65	547.33	0.092	2.55	35.91	0.23	96.21	102.07	25.03	1.54
Итого за период			217.78	229.4	960.1	6828.6	######	107.19	2915.27	21.63	2531.6	2364.04	826.41	43.6
Итого за период			21.80	22.90	96.00	682.80	0.30	10.70	291.50	2.10	253.10	236	82.6	4.30

Составил _____ Утвердил _____

М.П.