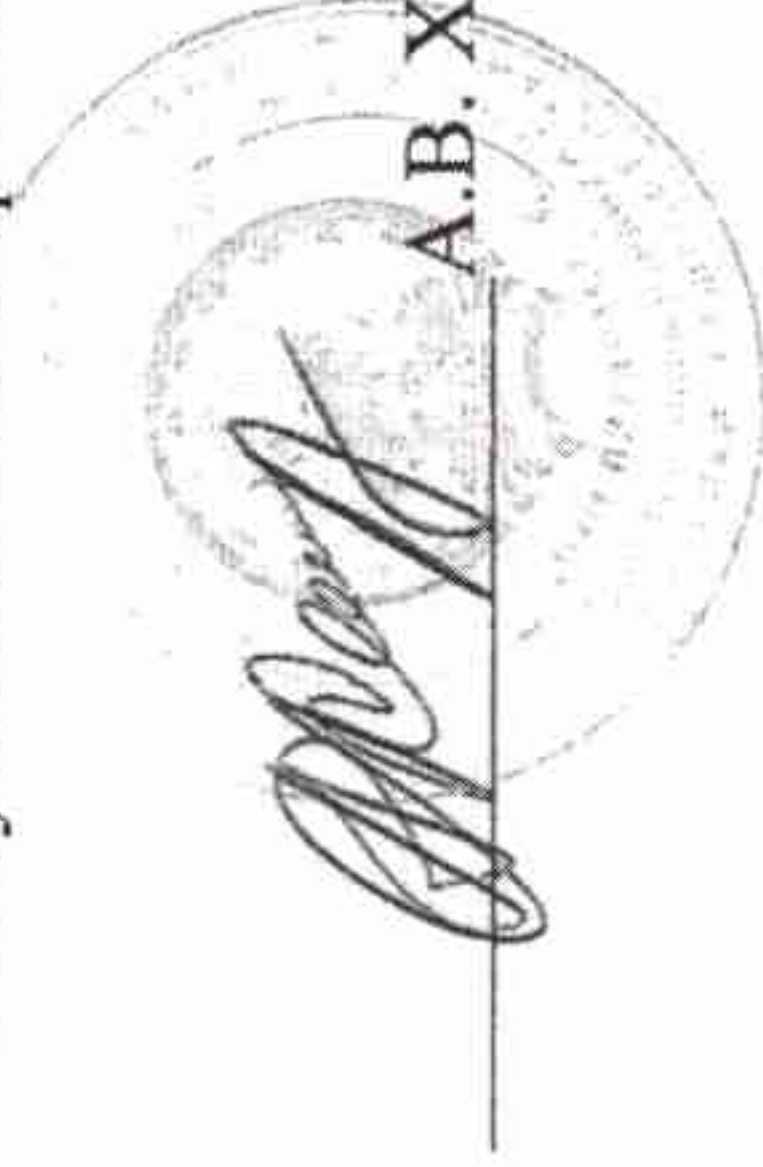
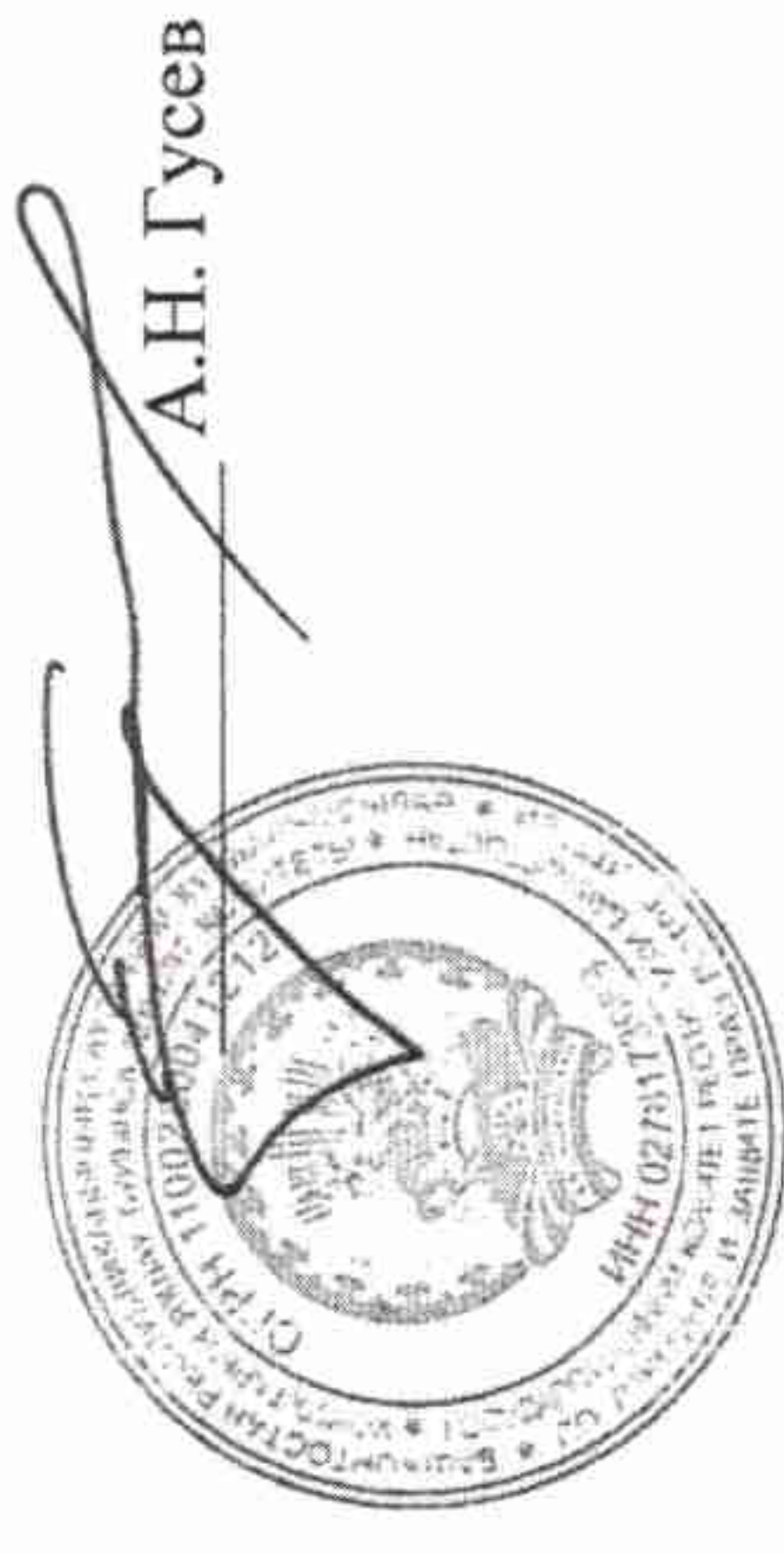


УТВЕРЖДАЮ

Министр образования и науки
Республики Башкортостан



А.В. Хажин



А.Н. Гусев

УТВЕРЖДАЮ

Председатель
Государственного комитета
Республики Башкортостан
по торговле и защите прав потребителей

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

1-ая неделя/Вторник															
№ 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	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Д07ЕО19 Д04МА19 Ш07ЧС21 СПРЕБРЖ	Завтрак Каша рисовая молочная Сыр порционный чай фруктовый (смородиновый)* Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания ¹) Фрукты свеж.(шт.)	200	5,73	7,73	39,73	253	0,07	0,51			116,68	188,17	33,33	0,53	
		12	3,6	1,2	2,4	49	0,02	0,13			109,82			0,05	
		200	0,18	0,02	11,3	39		20	0,1		0,13		0,01	0,01	
		30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15	
		100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	И	2,3	1,91	
Д07ФРУК	детского питания ¹) Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	И	2,3	1,91	
Всего Завтрак			13,19	10,25	75,71	458	0,16	41,64	0,1		280,71	289,17	35,64	5,65	
Д07АБ19 Д07ДГ19 Д07РЭ19 Д07ЖИ20 ХЛЕБП45 ППРЕБРЖ	Обед Салат из белокочанной капусты Рассольник ленинградский со сметаной Жаркое по-домашнему Компот из смеси сухофруктов "С" Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами Хлеб ржаной(для детского питания)	60	0,9	0,7	9	42	0,01	8,66			23,53		8,21	0,3	
		200	1,73	10,67	25,33	244	0,07				12	91,17	18,01	0,96	
		150	15,8	15,9	13,5	261	0,12	6,27			18,02	185,85	36,9	2,86	
		200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61	
		20	1,3	0,2	6,9	34	0,02	0,01			44	51,6		0,01	
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2Д	
Всего Обед			25,4	29,05	96,9	778	0,26	15,44			152,91	388,62	81,39	6,84	
Всего день			38,6	39,3	172,62	1 235	0,42	57,08	0,1		433,62	677,8	117,04	12,49	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			К КАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Д07КЛ19	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
Д07АЖ19	Обед Салат из моркови с яблоками	60	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	0,01		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
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,07	1			16	90		0,1
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания')	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60			0,01
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2Д
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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Д07КЛФН Ш07ТЭШК СПРЕБРЖ Д05МП18	Завтрак Каша рисовая с куриным филе чай с молоком и сахаром	180 200	17,04 2	22,08 5	28,44 18	384 75	0,06 0,01	0,6 0,27			18,29 53,82	305,99 6,07	33,16 6,07	1,54 0,2
	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания ¹)	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15
	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
Д07АИ19 Д07СПЕР Д07ЕЛ19 Д07ЕЕ19 Д07ЖЗ19 ХЛЕБПШН ППРЕБРЖ	Обед Салат из свеклы Рыбный суп Каша пшеничная рассыпчатая	60 200 150	0,5 6,32	2,9 16 3,8	3,2 22,01 40	42 167 213	0,01 0,12 0,19	0,75 6,67 8,48	0,01	0,26	13,76 15,84 74,41	25,55 69,39	7,47 27,26 69,1	0,48 251,67 3,25
	Мясо тушенное с овощами	90	14,71	16,31	6,12	230	0,06	1,26		2,48	21,11	55	18	2 295,06
	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	0,23	20,1	3		24	90		67
	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания ¹)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60			0,01
	детского питания ¹)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
	Хлеб ржаной(для детского питания)		37,8	40,94	126	893	0,66	17,47	3,01	2,74	235,79	299,94	121,83	2 619,5
	Всего Обед													7
R														
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

2-ая неделя/Сначала															
№ 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	МД	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14	15	
Д07ИА19 Д07ЖС19 Д07ЖД60 СПРЕБРЖ Д05МП18	Завтрак Макароны, запечённые с сыром Куриное филе, тушенное с овощами Какао с молоком Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) Масло сливочное порционное	150	7,3	11,8	24,5	236	0,05	0,09			133,41		13,05	0,74	
		90	11,35	14,63	1,87	185	0,04	0,38			160			0,7	
		200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37	
		30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15	
		8	0,64	0,64	5,6	62					1,26	2,4			
Всего Завтрак			24,97	30,27	54,65	621	0,16	0,86			415,76	193,49	27,73	4,96	
Д07АД19 Д07ДА19 Д07КЛ19 Д07ЖИ20 ХЛЕБПШН ПГ:РЕБРЖ Д04ИГ19	Обед Свекла отварная Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Плов из курицы Компот из смеси сухофруктов "С" Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания) Хлеб ржаной(для детского питания) Йогурт(для детского питани)	65	0,6		2,9	14	0,01	0,81			13,54	15,2	8,05	0,51	
		200	1,47	9,33	37,33	244	0,04	1,33	0,01		25,95	33,35	15,23	0,56	
		150	14,2	18,4	23,7	320	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28	
		200	1	0,05	27,5	110	0,01	20,0			28,69		18,27	0,61	
		20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01	
Всего Обед			26,83	31,72	131,1	947	0,19	3,57	0,01		328,08	453,54	87,48	5,21	
Всего день			51,8	61,99	185,75	1 568	0,35	4,43	0,01		743,85	647,03	115,21	10,17	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
								B1	C	A	E	Ca	P	Mд	Fe	
			Б	Ж	У	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Д07ЕВ19 Д07БИ19 Ш07ИЯ19 СПРЕБРЖ Д05МП18 Д07ИЦ19	Завтрак Картофельное пюре Котлеты рыбные чай с сахаром* Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) Масло сливочное порционное Кефир(для детского питания)	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04		
		90	9,72	6,84	8,28	134	0,11	27,96			27,96	90,07	17,48	0,64		
		200 30	ОД 3,28	0,02 0,9	9,9 12,48	35 69	0,05				0,13 40	90	0,01	0,01 3,15		
		8	0,64	0,64	5,6	62					1,26	2,4				
		100	2,81	3,2	3,62	26	0,03	0,28			110,88	103,31	13,05	0,09		
Всего Завтрак			19,55	13,07	60,01	463	0,3	38,67			215,86	494,73	59,04	4,92		
Д07АЭ20 Д07ДЛ19 Д07КЖ19 Д10СВ21 ХЛЕБПШН	Обед Салат "Морковьяча школьный"(морковь/лук) Суп картофельный с макаронными изделиями Голубцы ленивые Компот из свежемороженных ягод (яблоки/чеоноплодная оябинаУС" Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания) Хлеб ржаной(для детского питания) Фрукты свеж.(шт.)	60	2	1	13,9	65	0,02	0,88	0,02		9,55		11,3	0,24		
		200	12	16	44	220	0,01				1,33	0,13	16	1,33		
		90	7,95	3	13,5	210	0,03	3,09			26,16	51,8	13,89	1,19		
		200	0,18	0,09	3,19	71	0,05	20			40	60	0,3	39,68		
		20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01		
ППРЕБРЖ Д07ФРУК		30 100	4,67 0,4	1,53 0,4	14,67 9,8	87 47	0,03 0,02	10			26,67 14,08	60 11	2,3	2Д 1,91		
Всего Обед			28	22,42	114,06	774	0,19	14,66	0,02		177,79	272,93	43,79	46,46		
Всего день			47,55	35,49	174,07	1 237	0,49	53,33	0,02		393,65	767,66	102,83	51,38		
Итого			465,74	469,23	1 826,	13 542	5,28	302,45	6,3	5,63	4 587,57	7 049,96	1 394,7	3 363,4		
Среднее за период			46,57	46,92	182,66	1 354	0,53	30,24	0,63	0,56	458,76	705	139,47	336,34		

*витаминализация третьих блюд проводиться специальными витаминно-минеральными премиксами.
Витаминализация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.