



Утверждаю
Начальник Управления образования
А.Ф. Каримова
" 20 " 08 20 24 г.

Утверждаю
Директор _____
_____ (Фамилия, инициалы)
" ____ " _____ 20 ____ г.

Примерное 10-и дневное меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций
на 2024-2025 учебный год, возраст с 7 до 11 лет, осенне-зимний период

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 1)

День: 1

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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														
197	Макаронные изделия отварные	160	5.74	4.23	38.26	217.73	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
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)	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0	0	45	0.1	2.4	3	0.05	0.02
Итого за завтрак		520	20	23	82	639	0	4	109	3	43	172	29	3
обед														
24	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0.99	5	5.94	71.9	0	0	0	2.2	3.68	0.85	0.22	0.03
42	Суп картофельный с горохом	250	6.1	4.2	17.4	130.87	0.19	1.8	222.9	0.21	24.8	58	22.8	1.6
261	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	16.1	18	19	301	0.2	0.21	0	0	44.56	0	49.19	0.29
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		750	28.95	28.55	101.57	779.27	0.509	2.81	222.9	3.72	122.29	185.25	114.99	4.42
Итого за день			43.94	51.32	183.98	1418.39	0.658	7.21	331.8	6.54	165.53	357.29	144.44	7.22

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: 2

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	185	5.21	6.95	37.92	233.84	0.04	0.29	41.5	0.05	122.71	88.5	13.77	0.18
9	Сыр(порциями)	10	2.32	2.95	0	36.4	0	0.07	28.8	0.05	88	50	3.5	0.1
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		545	21	18	83	590	0	13	120	1	496	495	129	7
обед														
40	Салат "Степной"	60	1	2	4.9	45	0.04	1.79	0	0	11.07	0	11.72	0.37
56	Рассольник ленинградский	250	2.683	6.171	13.841	120.805	0.012	1.707	195.854	2.268	9.073	23.122	8.39	0.28
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		800	23.283	24.801	130.651	842.215	0.371	30.497	290.524	4.018	139.093	270.022	106.53	9.21
Итого за день			44.543	43.161	213.701	1432.32	0.6	43.457	410.244	4.718	635.123	764.722	235.03	16.18

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: 3

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	250	6.9	5.2	19.9	150	0.06	0.65	0	0	135.61	0	18.01	0.39
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		700	18	17	114	690	0	11	5	0	177	85	50	5
обед														
45	Винегрет овощной	60	0.82	3.71	5.06	56.8	0.04	6.15	0	0	13.92	26.98	12.45	0.51
98	Суп крестьянский с рисом со сметаной	250	2.2	6.2	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	150	15.68	4.71	32.77	236.37	0.61	0	23.86	0.39	61.72	155.18	59.87	4.77
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		830	34	26	106	819	1	32	274	6	163	432	130	10
Итого за день			52.75	43.39	220.66	1508.72	1.128	42.9	278.76	5.86	340.46	516.16	180	14.7

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: 4

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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 1														
330	Каша гречневая рассыпчатая	170	9.87	6.2	44.6	273.29	0.34	0	24.06	0.67	16.8	233.94	156.03	5.24
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)	10	2.32	2.95	0	36.4	0	0.07	28.8	0.05	88	50	3.5	0.1
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		540	26.92	20.61	99	704.09	0.492	4.07	94.96	3.38	145.68	452.24	189.6	8.14
обед														
10	Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы	60	1.41	4.19	6.78	65.3	0.01	0.6	180	1.8	2.64	8.72	4.41	0.09
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)	200	11.43	14.4	23.66	269.9	0.21	30.39	31.61	3.2	28.1	151.8	42.96	2
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		770	23.32	24.38	105.37	741.5	0.649	65.59	245.61	5.87	312.41	257.72	106	4.85

Итого за день	50.24	44.99	204.37	1445.59	1.141	69.66	340.57	9.25	458.09	709.96	295.6	12.99
----------------------	-------	-------	--------	---------	-------	-------	--------	------	--------	--------	-------	-------

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: 5

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			энерге- тическая ценность	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 1														
133	Картофельное пюре	170	4.31	5.78	19.44	144.50	0.01	0.08	32.20	0.06	32.64	25.20	3.67	0.04
594	Птица, тушеная 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	0.30	14.64	72.60	0.01	0.00	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		545	17.26	21.07	86.07	597.65	0.35	28.98	193.30	0.97	313.14	107.50	46.10	2.21
32	Салат "Школьный"	80	1.3	5.9	5.3	79.6	0.04	7.77	0	0	24.14	0	16.08	0.84
82	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	250	1.88	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
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
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
Итого за обед		870	23.45	27.43	135.97	901.79	0.299	32.69	266.86	6.2	140.26	272.04	96.41	5.96
Итого за день			42.92	40.27	164.15	1499.44	0.648	37.98	460.16	7.17	453.4	379.54	142.51	8.17

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: 6

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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 1														
197	Макаронные изделия отварные	160	5.74	4.23	38.26	217.73	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
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		530	21.61	18.4	82.28	573.02	0.149	4.4	63.9	2.72	40.84	169.04	29.4	2.78
обед														
18	Салат из моркови и яблок	60	0.56	2.09	6.36	45.25	0.03	3.15	780.6	1.06	16.19	23.56	16.12	0.57
71	Уха с крупой	250	8.12	1	11.19	82.37	0.02	1.74	0	0.11	7.87	25.22	5.04	0.26
148	Капуста тушеная	200	4.5	6.4	18.4	158	0.06	42.52	0	0	101.48	0	36.64	1.12
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		770	24.13	24.1	100.69	724.1	0.259	48.65	820.6	5.13	183.43	177.56	109.33	5.09
Итого за день			45.74	42.5	182.97	1297.12	0.408	53.05	884.5	7.85	224.27	346.6	138.73	7.87

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: 7

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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"	200	6.31	7.63	35.41	235.66	0.12	0.3	43.3	0.11	127.95	139	30.77	0.67
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)	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0	0	45	0.1	2.4	3	0.05	0.02
1	Йогурт детский	100	4	1.5	14.3	90	0.03	0.5	10	0	112	86	13	0.1
Итого за завтрак		560	16.17	18.99	86.54	587.58	0.239	0.95	108.3	0.57	314.05	346.5	65.55	4.8
обед														
6	Салат из белокочанной капусты	60	1.3	3.7	6.2	57	0.02	12.99	0	0	35.3	0	12.32	0.45
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	160	5.74	4.23	38.26	217	0	0	22.5	0.05	1.2	1.5	0.03	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		840	25.18	23.92	115.68	806.81	0.409	16.39	287.5	2.97	115.55	253.9	71.03	6.16

Итого за день	41.35	42.91	202.22	1394.39	0.648	17.34	395.8	3.54	429.6	600.4	136.58	10.96
---------------	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	------	-------	-------	--------	-------

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: 8

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	60	0.7	3.05	9.51	68.8	0.03	3	1020	1.52	13.95	28.11	19.38	0.38
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		510	15.68	26.7	103.66	715.23	0.379	33.12	1314	8.14	292.38	116.56	64.65	2.56
обед														
21	Салат витаминный	60	0.9	2.7	6.5	56	0.02	3.8	0	0	20.84	0	11	0.54
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	170	4.31	5.78	19.44	144.50	0.01	0.08	32.20	0.06	32.64	25.20	3.67	0.04
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	740	23.66	24.73	108.45	767.05	0.262	19.38	283.1	4.42	219.55	241.75	66.56	6.39
Итого за день		39.34	51.43	212.11	1482.28	0.641	52.5	1597.1	12.56	511.93	358.31	131.21	8.95

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 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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 1														
195	Каша "Артек" молочная вязкая	185	7.3	7.4	37.5	251	0.14	0.45	0	0	120.37	0	37.23	2.17
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)	10	2.32	2.95	0	36.4		0.07	28.8	0.05	88	50	3.5	0.1
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		535	23.35	18.81	82.63	607.26	0.329	13.12	78.22	0.65	493.69	406.2	151.96	8.96
обед														
10	Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы	60	1.41	4.19	6.78	65.3	0.01	0.6	180	1.8	2.64	8.72	4.41	0.09
75	Суп куллама по-деревенски (суп картофельный с лапшой и мясными фрикадельками	275	7.5	5.4	15.8	146	0.08	3.57	0	0	17.72	0	21.02	0.99
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

330	Каша гречневая рассыпчатая	170	9.87	6.2	44.6	273.29	0.34	0	24.06	0.67	16.8	233.94	156.03	5.24
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		695	31.1	29.78	121.01	875.39	0.459	33.07	341.1	2.76	306.11	114.72	74.91	3.84
Итого за день			54.45	48.59	203.64	1482.65	0.788	46.19	419.32	3.41	799.8	520.92	226.87	12.8

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: 10

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 1														
133	Картофельное пюре	170	4.31	5.78	19.44	144.50	0.01	0.08	32.20	0.06	32.64	25.20	3.67	0.04
91	Рыба, запеченная с морковью	90	11	9.08	3	125	0.01	0.04	0	0	32.93	0	3.67	0.14
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		510	19.54	15.82	67.14	472.9	0.092	2.52	32.2	0.22	80.85	98.7	23.31	1.48
обед														
20	Салат "Здоровье"	80	1.6	3.6	5.7	62	0.04	3	0	0	18.58	0	18.68	0.58
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	11	22.69	54.05	462.03	0.05	2.12	260	5.8	17.03	14.95	16.54	0.97
15.2	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
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	790	23.15	37.702	142.75	1005.82	0.297	56.002	543.775	8.994	123.942	185.817	97.225	11.711
Итого за день		42.69	53.522	209.89	1478.72	0.389	58.522	575.975	9.214	204.792	284.517	120.54	13.191
Итого за период		457.96	462.083	1997.69	14439.6	7.049	428.81	5694.23	70.112	4223	4838.42	1751.5	113.03
Итого за период		45.70	46.20	199.70	1443.90	0.70	42.80	569.40	7.00	422.30	484	175.1	11.30

Составил _____

Утвердил _____

М.П.

Примечание:

1. Примерное 2-х недельное меню разработано для детей в возрасте от 7 до 11 лет, на основании сборников:
 - 1.1. "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания ООО Фирма "Партнер", 2011.
 - 1.2. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г. Пермь 2008.
 - 1.3. "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г. Москва Дели плюс 2017.
 - 1.4. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г. Москва 2004.
 - 1.5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильный 2007, Технология и организация питания в образовательных организациях М.П.Могильный, 2014.
 - 1.6. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2017.
 - 1.7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией Лапшиной В.Т. часть 7 - 2008.
 - 1.8. В меню включены соки натуральные и кондитерские изделия промышленного производства.
 - 1.9. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню допускается производить замену одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с приложением № 11 "Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

