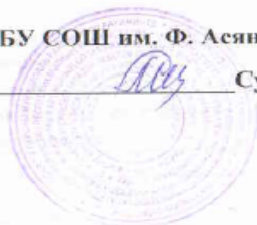


СОГЛАСОВАНО

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 МОБУ СОШ им. Ф. Асиянова с. Бузовьязы
_____ Сулейманова Л. Ш.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
_____ Аминева О.Ю

**ПРИМЕРНОЕ ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КАРМАСКАЛИНСКИЙ РАЙОН РБ
(возрастная категория от 11 лет и старше)
на 2019-2020 учебный год**

АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

Приложение 2 к СанПин
2.4.5.2409-08

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Осенний-зимний**
Категория: **ОВЗ 11-18 лет**
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														
Ф00013	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
Я/ТТК57	Сок фруктовый	200	0,74		20,56	86	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61
РБ/2	Каша гречневая тушеная с овощами	200	6,72	9,21	32,49	240	0,18	1,31	0,01		32,82	159	104,73	3,32
ПФ/2	Котлеты из говядины	60	9,36	12,96	9,96	196	0,05	0,06			25,02			
Всего		Завтрак	24,56	36,46	81,07	755	0,35	3	0,05		108,92	273,54	142,12	7,7
Обед														
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
0001	Хлеб ржаной	40	1,96	0,71	17,92	84	0,08			1,88	20,53	91,64	27,27	2,27
У/ТТК 5	Кисель из концентрата Витошка	200			3,51	15		7,51	0,11	2,2	36,31		1,4	
С/66	Суп из овощей	250	1,88	5,13	10,63	101	0,08	8,53			21,34	384	20,5	0,75
РБ/130	Плов из курицы	180	17,04	22,08	28,44	384	0,06	0,6			18,29			1,54
РБ/21	салат "Мозаика"	100	2,25	12,75	23,5	245	0,03	3,95			64,5			2,55
Всего		Обед	26,11	41,23	96,95	898	0,34	20,59	0,11	4,08	176,02	568,04	76,12	8,86
Всего в			день	77,69	178,02	1 653	0,69	23,59	0,16	4,08	284,94	841,58	218,24	16,56

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														
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
2	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	0,05	15			24	16,5	13,5	3,3
С/291	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,52	0,02		82,76	111,25	20,23	0,66
РБ/500	Повидло порциями	20	0,08		11,88	48		0,04			2,46	1,57	1,22	0,23
РБ/172	каша рисовая молочная	200	5,73	7,73	39,73	253	0,07	0,51			116,68			0,53
Всего		Завтрак	12,99	12,19	92,96	536	0,24	16,07	0,02		240,95	221,72	61,9	6,47
Обед														

0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
0001	Хлеб ржаной	30	1,47	0,53	13,44	63	0,06			1,41	15,4	68,73	20,45	1,7
У/ТТК 5	Кисель из концентрата Витошка	200			3,51	15		7,51	0,11	2,2	36,31		1,4	
РБ/51	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,16	5	15,5	119	0,09				15			1,2
РБ/24	Салат из свеклы	100	1,25	7,25	8	105	0,03	1,88			34,4	1 024,25	18,68	1,2
РБ/138	картофель тушеный с овощами	150	3,3	9,15	22,65	189	0,14	12,39			24,24			1,44
ПФ/7	котлеты рыбные	90	14,58	10,26	12,42	201	0,17	41,94			41,94			0,96
Всего		Обед	25,74	32,75	88,47	761	0,58	63,72	0,11	3,61	182,34	1 185,38	67,48	8,25
Всего в		день	44,94	181,43	1 297	0,82	79,79	0,13	3,61	423,29	1 407,1	129,38	14,72	

День 3

№ 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	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
РБ/266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13			0,01
РБ/203	Макаронные изделия отварные	200	7,17	5,67	44,51	261	0,08				12,4			0,99
ПФ/5	котлеты рубленные из куриного филе	90	13,5	19,08	13,68	282	0,08	0,36			19,68			1,61
Всего		Завтрак	23,75	25,33	81,04	647	0,24	0,36			47,26	92,4	26,95	4,35
Обед														
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
0001	Хлеб ржаной	40	1,96	0,71	17,92	84	0,08			1,88	20,53	91,64	27,27	2,27
РБ/22	Салат витаминный	100	1,5	4,5	11	90	0,03	13,7			38,1			0,95
РБ/62	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250	2,17	5,67	12,5	110	0,05	8			23,33			0,63
РБ/92	Жаркое по-домашнему	180	18,96	28,08	16,2	313	0,14	7,52			21,63			3,43
РБ/282	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51			0,81
Всего		Обед	27,57	39,52	88,17	733	0,43	38,58		1,88	175,15	184,04	54,22	9,84
Всего в		день	64,84	169,21	1 380	0,68	38,94			1,88	222,41	276,44	81,17	14,19

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Ф00014	Сыр (порциями)	10	2,46	3,16		38	0,01	0,06	0,02		93	65	4,5	0,08
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
Ф00633	йогурт	100	5	3,2	3,6	34	0,04	0,72	0,02	0,2	108	88,2	13,5	0,09
РБ/268	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,04	6,2	25		1,12			2,63	0,08		
РБ/187	Каша пшеничная молочная	200	7,47	8,8	35,2	249	0,17	0,53			129,2			1,17
Всего		Завтрак	18,04	15,76	57,95	415	0,31	2,43	0,04	0,2	347,88	245,68	44,95	3,09

		Обед												
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
0001	Хлеб ржаной	40	1,96	0,71	17,92	84	0,08			1,88	20,53	91,64	27,27	2,27
Я/ТТК57	Сок фруктовый	200	0,74		20,56	86	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61
У/ТТК-7	Огурец соленый (порциями)	25	0,23	0,03	0,71	4	0,01	1,2			6,08	10,97	3,65	0,16
РБ/53	Борщ с капустой и картофелем со	250	1,67	4,83	11,67	97	0,03	7,97			29,5			0,97
РБ/91	гуляш из отварного мяса	90	25,56	28,08	6,66	381	0,08	1,98			21,98			3,53
РБ/203	Макаронные изделия отварные	150	5,38	4,25	33,38	196	0,06				9,3			0,74
Всего		Обед	38,52	38,46	103,85	917	0,36	12,75		1,88	123,56	214,15	68,31	12,03
Всего в		день	54,22	161,8	1 332	0,67	15,18	0,04	2,08	471,44	459,83	113,26	15,12	

День 5

		Завтрак												
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Ф00014	Сыр (порциями)	10	2,46	3,16		38	0,01	0,06	0,02		93	65	4,5	0,08
Ф00570	Яблоки	135	0,54	0,54	13,23	59	0,04	13,5			21,6	14,85	12,15	2,97
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
Ш/138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	0,14	12,45	0,02		42,72	0,48	34,08	1,24
РБ/266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13			0,01
РБ/221	Соус томатный	25	0,25	1,13	1,5	18	0,24	35			116,28			6,74
ПФ/2	Котлеты из говядины	90	14,04	19,44	14,94	294	0,08	0,09			37,53			
Всего		Завтрак	24,07	30,75	76,52	679	0,6	61,1	0,04		326,31	172,73	77,68	12,79
		Обед	21,62	30,04	128,18	839	0,24	2,01		2,12	109,82	121,1	34,67	6,41
Всего в		день	60,79	204,7	1 518	0,83	63,11	0,04	2,12	436,13	293,82	112,35	19,2	

День 6

		Завтрак												
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Ф00013	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
0002	Хлеб пшеничный	45	4,47	0,84	19,43	104	0,14				22,58	138,6	40,43	2,63
С/17	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	12,77	87	0,03	0,52	0,02		105,77	78,3	12,18	0,09
РБ/С19	Куриное филе, тушенное с овощами	50	11,35	14,63	1,87	185	0,04	0,38			160			0,7
РБ/164	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	6,48	41,52	269	0,22				15,48			5,01

Всего		Завтрак	28,61	32,02	75,72	710	0,43	0,9	0,06		306,23	219,9	52,61	8,45
	Обед													
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
0001	Хлеб ржаной	40	1,96	0,71	17,92	84	0,08			1,88	20,53	91,64	27,27	2,27
РБ/56	Суп картофельный с макаронными	250	2,66	2,5	18,84	111	0,01	6,6			13,7			0,86
РБ/135	Картофель отварной с маслом	120	2,4	2,64	18	106	0,1	4,96			11,44			1,02
РБ/282	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51			0,81
РБ/18	салат из моркови	100	2,03	4,5	14,5	100	0,03	1,73			20,7			0,55
ПФ/4	голубцы ленивые	90	7,95	12	5,1	161	0,03	3,09			26,16			1,19
Всего		Обед	19,98	22,91	104,91	699	0,39	25,74		1,88	164,09	184,04	54,22	8,45
Всего в		день	54,93	180,63	1 409	0,81	26,64	0,06	1,88	470,32	403,94	106,82	16,89	

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Ф00014	Сыр (порциями)	10	2,46	3,16		38	0,01	0,06	0,02		93	65	4,5	0,08
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
Ф00633	йогурт	100	5	3,2	3,6	34	0,04	0,72	0,02	0,2	108	88,2	13,5	0,09
РБ/268	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,04	6,2	25		1,12			2,63	0,08		
РБ/189	Каша "Дружба"	200	6,27	8,13	33,47	232	0,12	0,53			127,09			0,8
Всего		Завтрак	16,84	15,09	56,22	398	0,26	2,43	0,04	0,2	345,77	245,68	44,95	2,72
	Обед													
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
0001	Хлеб ржаной	40	1,96	0,71	17,92	84	0,08			1,88	20,53	91,64	27,27	2,27
РБ/60	Суп картофельный с бобовыми и	250	7,5	4,34	29,5	190	0,21	4,6			31,1			2,21
РБ/111	запеканка картофельная с мясом	200	19,11	21,33	22,45	360	0,05	1,53			15,59			2,39
РБ/276	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69			0,61
РБ/221	Соус томатный	30	0,3	1,36	1,8	22	0,29	42			139,54			8,09
РБ/6	салат из белокочанной капусты и свеклы	100	2,25	7	8,5	108	0,03	50			62,6			1
Всего		Обед	35,1	35,34	120,62	943	0,76	98,63		1,88	313,1	184,04	54,22	18,32
Всего в		день	50,43	176,84	1 340	1,02	101,06	0,04	2,08	658,87	429,72	99,17	21,04	

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Ф00013	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
1	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	110	10,96	0,08		0,52	5	13,78	4,02	8
РБ/266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13			0,01
РБ/120	Ватрушка с творогом	70	8,12	5,04	27,16	190	0,06	0,04			41,83			0,63

РБ/183	Каша манная молочная	200	5,06	7,86	23,46	184	0,05	0,55			127,27			0,32
Всего		Завтрак	17,64	21,97	78,05	586	11,06	0,67	0,04	0,52	176,63	16,78	4,02	8,98
		Обед												
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
0001	Хлеб ржаной	40	1,96	0,71	17,92	84	0,08		1,88		20,53	91,64	27,27	2,27
У/ТТК23	Печенье	25	1,87	2,95	5,9	57	0,02				7,25	22,5	5	0,52
РБ/164	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194	0,16				11,18			3,62
РБ/50	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,84	5,5	8,34	91	0,05	11,99			32,44			0,7
РБ/282	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51			0,81
РБ/221	Соус томатный	25	0,25	1,13	1,5	18	0,24	35			116,28			6,74
РБ/16	свекла отварная	100	1,5		7,26	36	0,02	2,02			33,86			1,28
ПФ/3	Фрикадельки из кур	90	13,14	16,2	7,74	228	0,08	1,43			41,31			1,55
Всего		Обед	30,82	31,73	109,2	844	0,78	59,8		1,88	334,41	206,54	59,22	19,24
Всего в		день		53,7	187,25	1 430	11,84	60,47	0,04	2,4	511,04	223,32	63,24	28,22

№ 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												
Ф00013	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
0002	Хлеб пшеничный	45	4,47	0,84	19,43	104	0,14				22,58	138,6	40,43	2,63
РБ/266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13			0,01
РБ/ТТК	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	200	8	6,67	42,67	307	0,2	11,3			119,9			2,09
ПФ/7	котлеты рыбные	90	14,58	10,26	12,42	201	0,17	41,94			41,94			0,96
Всего		Завтрак	27,23	25,04	84,55	713	0,5	53,24	0,04		186,95	141,6	40,43	5,7
		Обед												
Р/ТТК1	Усбосмак	120	9,19	10,24	34,77	268	0,09	3,15	0,01		20,93	93,12	20,02	1,12
РБ/53	Борщ с капустой и картофелем со	250	1,67	4,83	11,67	97	0,03	7,97			29,5			0,97
РБ/276	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69			0,61
РБ/38	салат "Студенческий"	100	3,5	11,75	6,25	145	0,03	1,9			16,15			0,6
РБ/188	Каша пшеничная молочная	180	6,72	7,2	32,88	217	0,12	0,48			120,83			1,64
Всего		Обед	22,08	34,07	113,07	837	0,28	14	0,01		216,1	93,12	20,02	4,94
Всего в		день		59,11	197,62	1 550	0,78	67,24	0,05		403,04	234,72	60,45	10,64

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак												
Ф00013	Масло (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	53			0,03		1,92	2,4		0,02
Ф00016	Колбаса (порциями)	40	5,12	8,88	0,6	103	0,09				11,6	71,2	8,8	0,68
Ф00326	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1

