

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. Асянова с. Бузовьязы
_____ Сулейманова Л. Ш.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

_____ Аминова О.Ю

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КАРМАСКАЛИНСКИЙ РАЙОН РБ
(возрастная категория от 7 до 10 лет)
на 2019-2020 учебный год

АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

Приложение 2 к СанПин
2.4.5.2409-08

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

Сезон: **Осенний-зимний**
Категория: **ММС 7-10 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)	8	0,06	5,8	0,1	53			0,03		1,92	2,4	0,02
Я/ТТК57	Сок фруктовый	200	0,74		20,56	86	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44
1	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	83	8,22	0,06		0,39	3,75	10,34	3,01
РБ/2	Каша гречневая тушеная с овощами	200	6,72	9,21	32,49	240	0,17	1,31	0,01		32,83	159	104,73
ПФ/2	Котлеты из говядины	60	9,36	12,96	9,96	196	0,05	0,06			25,02		
Всего		Завтрак	20,09	29,32	76,17	657	8,45	3,03	0,05	0,39	84,64	190,88	118,19
11,95													

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	Мg	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
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
РБ/272	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09			0,37
Всего		Завтрак	11,79	11,19	89,46	505	0,23	15,94			239,28	110,47	41,67	6,18

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	Мg	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
С/286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25		0,01			0,26	1,91	1,02	0,03
РБ/203	Макаронные изделия отварные	150	5,38	4,25	33,38	196	0,06				9,3			0,74
РБ/221	Соус томатный	25	0,25	1,13	1,5	18	0,24	35			116,28			6,74
ПФ/5	котлеты рубленные из куриного филе	60	9	12,72	9,12	188	0,05	0,24			13,12			1,07
Всего		Завтрак	17,71	18,69	66,05	496	0,44	35,25			154,01	94,31	27,97	10,33

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
--------	--------------------------------	-------	----------------------	--	--	------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

1	2	порции	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
	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
С/288	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38		1,12			2,73		0,73	0,06
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/187	Каша пшеничная молочная	200	7,47	8,8	35,2	249	0,17	0,53			129,2			1,17
Всего		Завтрак	18,11	15,75	61,05	428	0,31	2,43	0,04	0,2	347,98	245,6	45,68	3,15

День 5

№ 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
2	Яблоки	135	0,54	0,54	13,23	59	0,04	13,5			21,6	14,85	12,15	2,97
С/286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25		0,01			0,26	1,91	1,02	0,03
С/141	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	0,12	10,4	0,02		35,62	0,4	28,6	1,04
РБ/221	Соус томатный	25	0,25	1,13	1,5	18	0,24	35			116,28			6,74
ПФ/2	Котлеты из говядины	60	9,36	12,96	9,96	196	0,05	0,06			25,02			
Всего		Завтрак	18,79	22,98	66,84	542	0,56	59,03	0,04		306,83	174,56	73,22	12,61

День 6

№ 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)	8	0,06	5,8	0,1	53			0,03		1,92	2,4		0,02
0002	Хлеб пшеничный	45	4,47	0,84	19,43	104	0,14				22,58	138,6	40,43	2,63
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	130	7,28	4,68	29,99	194	0,16				11,18			3,62
РБ/270	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86			0,11
Всего		Завтрак	25,26	28,05	62,39	605	0,36	0,9	0,03		301,54	141	40,43	7,07

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	Са	Р	Мg	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
С/288	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38		1,12			2,73		0,73	0,06
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/189	Каша "Дружба"	150	4,7	6,1	25,1	174	0,09	0,4			95,32			0,6
Всего		Завтрак	15,34	13,05	50,95	353	0,23	2,3	0,04	0,2	314,1	245,6	45,68	2,58

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	Са	Р	Мg	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
0002	Хлеб пшеничный	45	4,47	0,84	19,43	104	0,14				22,58	138,6	40,43	2,63
С/286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25		0,01			0,26	1,91	1,02	0,03
РБ/120	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	0,04	0,03			29,88			0,45
РБ/183	Каша манная молочная	200	5,07	7,87	23,47	184	0,05	0,55			127,27			0,32
Всего		Завтрак	15,5	18,14	71,5	501	0,23	0,59	0,03		181,9	142,91	41,45	3,44

День 9

№ 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	Мg	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
С/286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25		0,01			0,26	1,91	1,02	0,03
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	60	9,72	6,84	8,28	134	0,11	27,96			27,96			0,64
Всего		Завтрак	22,37	21,63	79,61	636	0,45	39,27	0,04		173,1	143,51	41,45	5,4

№ 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	Мg	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)	30	3,84	6,66	0,45	77	0,07				8,7	53,4	6,6	0,51
Ф00326	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
С/287	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,01	0,26	0,02		53,06	82,6	6,09	0,07
0002	Хлеб пшеничный	45	4,47	0,84	19,43	104	0,14				22,58	138,6	40,43	2,63
РБ/203	Макаронные изделия отварные	140	5,02	3,97	31,15	183	0,06				8,68			0,69
Всего		Завтрак	19,87	22,97	62,71	539	0,3	0,26	0,15		116,94	353,8	57,92	4,91
Итого			184,83	201,77	686,73	5262	11,56	159	0,42	0,79	2220,32	1842,64	533,66	67,62
Среднее за период			18,48	20,18	68,67	526,2	1,156	15,9	0,042	0,079	22,203	184,26	53,36	6,762

