

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.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
_____ Аминева О.К

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с. Бузовьязы
_____ Сулейманова Л. Ш.



**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 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: **ММС ст**
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	14,04	19,44	14,94	294	0,08	0,09			37,53			
Всего		Завтрак	24,56	36,46	81,07	755	0,35	3	0,05		108,92	273,54	142,12	7,7

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

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

День 4

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

		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
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

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
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

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)	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

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
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

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)	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

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
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

№ 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
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
0002	Хлеб пшеничный	45	4,47	0,84	19,43	104	0,14				22,58	138,6	40,43	2,63
РБ/267	Чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	51	0,01	0,25			52,81			0,07
РБ/203	Макаронные изделия отварные	140	5,02	3,97	31,15	183	0,06				8,68			0,69
Всего		Завтрак	21,22	25,56	59,83	556	0,33	0,25	0,13		119,59	289	54,03	5,08
Итого			214,95	240,17	743,91	5995	14,32	140,45	0,46	0,92	2206,49	1919,03	549,64	65,33
Среднее за период			21,495	24,02	74,39	599,5	1,43	14,04	0,046	0,092	220,65	191,9	54,96	6,533

