

«Согласовано»

Начальник территориального отдела
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав Потребителей
и благополучия человека Республики
Башкортостан в городах Сибай,
Баймак и Баймакском, Зианчуринском,
Зилаирском, Хайбуллинском районах
К.А.Ганиев

« 06 » 09 2019 г.



«Утверждаю»

Начальник отдела образования
Администрации муниципального района
Баймакский район
Республики Башкортостан

И.А.Зайнуллин
« 06 » 09 2019 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей из многодетных семей от 7 до 11 лет
на осенне-зимний период
(столовые, работающие на полуфабрикатах)

МЕНЮ

7-10 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Завтрак											
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 150г	САЛАТ "ШКОЛЬНИК" 60	ТЕФТЕЛИ (ПФ) СОУС СМЕТАННЫЙ 60/60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ "СТЕРНОМ" 60	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 150г	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 150г	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	РАГУ ИЗ СВОБОДНОЕ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ПФ) 150/50	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 150г
КАКАО С МОЛОКОМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ПФ) 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	УХА С КРУПНОЙ 200	ФРИКАДЕЛЬКИ (ПФ) СОУС ТОМАТНЫЙ 50/50	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/5/10	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 200	СУП С КРУПНОЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ(ПФ) 200	ТЕФТЕЛИ (ПФ) СОУС ТОМАТНЫЙ 60/30	УХА С КРУПНОЙ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/5/10	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 300	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150г	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/5/10	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 200	ПОРЕ ПОРОКОВОЕ 150г	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/5/10
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КИСЕЛЬ ВАЛЕТКА 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ВАФЛИ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ПЕЧЕНЬЕ 30	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 200
	ПЕЧЕНЬЕ 30	ПРЯНИКИ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50			СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50			

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	4,2	4,8	22,5	149,7	0,1	0,3	0	0,1	64,8	19,7	95,2	1,1	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,8	1,4	11,7	66,4	0	0,2	0	0	48,3	14,7	42,9	0,5	433	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/5/10	4,5	7,8	15,4	150,9	0	0	0	0,1	86,3	7,7	65,1	0,4	1	2011
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	599	10,5	14,0	49,6	367,0	0,1	0,5	0	0,2	199,5	42,1	203,2	2,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		10,5	14,0	49,6	367,0	0,1	0,5	0	0,2	199,5	42,1	203,2	2,0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ"	60	0,9	5,6	4,1	73,3	0	2,2	0	2,7	21,3	11,2	23,7	0,6	34	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (П/Ф)	200	4,5	3,3	16,4	114,4	0,2	4,4	0,4	2,9	37,0	31,0	70,0	1,7	102	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	6,1	1,6	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
Итого за прием пищи:	540	11,0	12,4	64,0	414,8	0,3	6,6	0,4	6,7	84,1	59,5	164,2	4,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		11,0	12,4	64,0	414,8	0,3	6,6	0,4	6,7	84,1	59,5	164,2	4,9		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ТЕФТЕЛИ (ПФ), СОУС СМЕТАННЫЙ	60/50	0,4	1,1	1,6	20,5	0	0	0	0	9,3	1,1	5,6	0	263	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,4	6,2	36,2	242,4	0,2	0	0	4,7	22,6	125,6	186,8	4,3	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	39,7	0	0	0	0	7,9	3,0	3	0,3	430	2008	
ХЛЕБ	50	3,8	0,3	25,1	116,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	540	14,5	9,0	97,3	530,8	0,3	0	0	5,7	54,6	148,9	252,4	5,8			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
Всего за день:		14,5	9,0	97,3	530,8	0,3	0	0	5,7	54,6	148,9	252,4	5,8			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,5	4,5	55,9	0	2,5	0,2	1,8	14,5	11,3	24,4	0,7	67	2011	
УХА С КРУПОЙ	200	6,4	4,2	12,5	112,2	0,1	4,3	0	1,9	22,0	15,7	50,6	0,8	115	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	510	10,5	8,2	58,0	347,5	0,2	6,8	0,2	4,6	54,1	38,3	118,5	3,5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
Всего за день:		10,5	8,2	58,0	347,5	0,2	6,8	0,2	4,6	54,1	38,3	118,5	3,5			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	0,9	6,1	4,6	77,9	0	4,1	0,3	2,7	14,9	12,4	27,6	0,5	30	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ (ПФ), СОУС ТОМАТНЫЙ	50/50	7,6	9,0	6,1	138,2	0,02	0,6	0,11	0,3	10,8	11,8	76,0	1,1	292	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/4	2,7	3,5	28,4	156,9	0	0	0	0,3	11,0	19,0	54,8	0,4	323	2008
КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК	200	0	0	19,3	77,2	0	0	0	0	3,9	0,3	4,5	0	407	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	6,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	564	14,5	19,1	79,6	552,2	0,12	4,7	0,41	4,4	49,6	53,0	208,4	4,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		14,5	19,1	79,6	552,2	0,12	4,7	0,41	4,4	49,6	53,0	208,4	4,0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	4,4	5,2	22,1	153,8	0	0,4	0	0,7	86,2	12,8	73,4	0,3	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЫРОМ	30/5/10	4,4	7,7	15,4	149,1	0	0,1	0	0,1	86,3	7,1	66,0	0,4	3	2011
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2006
ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	449	13,1	13,5	78,9	490,9	0,1	4,5	0	1,9	195,5	37,4	196,9	5,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		13,1	13,5	78,9	490,9	0,1	4,5	0	1,9	195,5	37,4	196,9	5,5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	4,2	4,8	21,5	145,8	0,1	0,3	0	0,1	65,6	19,7	95,4	1,1	164	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/5/10	4,3	7,6	15,4	148,1	0	0	0	0,1	74,3	6,5	56,9	0,4	1	2011	
ВАФЛИ	30	0,8	1	22,5	103	0	0	0	0	4,3	2,7	9,7	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	429	9,4	13,5	87,3	509,9	0,11	2,3	0	0,3	149,2	30,9	170,0	2,4			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
Всего за день:		9,4	13,5	87,3	509,9	0,11	2,3	0	0,3	149,2	30,9	170,0	2,4			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,7	2,0	4,5	39,5	0	2,3	0,2	0,8	13,7	9,8	21,5	9,5	67	2011	
СУП С КРУПНОЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ(П/Ф)	200	10,5	11,1	15,7	204,2	0	0,5	0,2	0,6	19,7	23,2	110,2	1,4	107	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200	0,7	0,5	10,9	50,2	0	0,1	0	0	25,9	4,6	17,4	0,3	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	710	15,2	14,0	52,3	395,9	0,1	2,9	0,4	2,5	68,3	47,1	193,0	4,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
Всего за день:		15,2	14,0	52,3	395,9	0,1	2,9	0,4	2,5	68,3	47,1	193,0	4,2			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,8	3,5	3,9	51,1	0	1,9	0	1,7	16,4	10,2	21,5	0,6	55	2011
ТЕФТЕЛИ (ПЮ), СОУС ТОМАТНЫЙ	60/30	0,3	1,9	2,2	27,8	0	0,6	0	0,8	5,8	2,6	5,2	0,1	283	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150/4	16,9	4,4	35,3	248,3	0,5	0	0	7,0	64,3	60,1	155,1	4,6	126	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	8,1	1,8	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	554	21,3	10,2	62,6	429,2	0,6	2,5	0	10,6	103,6	84,2	225,3	7,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		21,3	10,2	62,6	429,2	0,6	2,5	0	10,6	103,6	84,2	225,3	7,5		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,9	0	2,5	0,2	1,6	14,5	11,3	24,4	0,7	67	2011	
УХА С КРУПОЙ	200	6,4	0,3	12,5	77,3	0,1	4,3	0	0,2	22,0	15,7	50,5	0,8	115	2011	
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,6	375	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	510	11,5	4,5	58,4	321,2	0,22	10,8	0,2	3,1	59,5	44,5	132,4	6,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
Всего за день:		11,5	4,5	58,4	321,2	0,22	10,8	0,2	3,1	59,5	44,5	132,4	6,3			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
РАГУ ИЗ ОВОЩНОЕ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (П/Ф)	150/50	3,1	13,3	18,6	206,3	0,1	12,9	0,8	2,6	48,3	35,7	77,4	1,6	351	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	6,5	1,8	0	0	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	6,7	6	27	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	480	8,7	16,6	77,6	495,3	0,2	12,9	0,8	3,7	74,5	53,0	147,9	4,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
Всего за день:		8,7	16,6	77,6	495,3	0,2	12,9	0,8	3,7	74,5	53,0	147,9	4,2			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150г	5,1	5,3	25,1	169,1	0,1	0,4	0	0,1	100,9	23,1	151,1	0,6	184	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/5/10	4,4	7,7	15,4	149,1	0	0,1	0	0,1	86,3	7,1	66,0	0,4	3	2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	599	9,5	13,0	40,5	318,2	0,1	0,5	0	0,2	187,2	30,2	217,1	1,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		9,5	13,0	40,5	318,2	0,1	0,5	0	0,2	187,2	30,2	217,1	1,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	153,9	152,8	828,6	5322,6	2,6	55,3	2,4	44,0	1344,6	688,8	2324,5	52,4
Среднее значение за период	12,8	12,7	69,1	443,6	0,21	4,5	0,20	3,7	112,1	57,4	193,7	4,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,6	25,8	62,6									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-10 лет	540