

«Согласовано»

Начальник территориального отдела  
Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав Потребителей  
и благополучия человека Республики  
Башкортостан в городах Сибай,  
Баймак и Баймакском, Зиянчуринском,  
Зилаирском, Хайбуллинским районах

 К.А.Ганиев

« 02 » 09. 2019 г.



«Утверждаю»

Начальник отдела образования  
Администрации муниципального района  
Баймакский район  
Республики Башкортостан

  
« 16 » 08. 2019 г.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**для образовательных учреждений**  
**на осенне-зимний период**

## МЕНЮ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
<b>Завтрак</b>											
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 80	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С УКСОМ 80	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 200/5	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200/5	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 80	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	СУП С ХРИЗОЙ 250	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200/5
ЧАЙ С САХАРОМ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ 200/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БИДСОВЬЯМИ 250	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50					ХЛЕБ РЖАНОЙ 50				

## 1 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			
<b>Завтрак</b>																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	4,9	5,9	27,3	181,9	0,1	0,3	0	0,1	78,3	23,4	114,5	1,3	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	8,1	1,8	0	0			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/7	6,0	12,7	25,8	249,6	0,1	0,1	0,2	0,3	170,3	12,9	124,7	0,7	1	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>462</b>	<b>12,9</b>	<b>18,6</b>	<b>53,1</b>	<b>431,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>256,7</b>	<b>38,1</b>	<b>239,2</b>	<b>2,0</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
<b>Всего за день:</b>		<b>12,9</b>	<b>18,6</b>	<b>53,1</b>	<b>431,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>256,7</b>	<b>38,1</b>	<b>239,2</b>	<b>2,0</b>			

## 2 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		
<b>Завтрак</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	80	1,2	4,0	7,5	70,8	0	11,7	0	1,7	30,1	10,2	21,5	0,6	45	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200/5	7,5	4,9	47,9	265,8	0,1	0	0	1,6	15,8	10,3	56,3	1,3	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,0	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>12,0</b>	<b>9,3</b>	<b>96,0</b>	<b>516,0</b>	<b>0,2</b>	<b>11,7</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>63,9</b>	<b>31,9</b>	<b>121,6</b>	<b>3,9</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
<b>Всего за день:</b>		<b>12,0</b>	<b>9,3</b>	<b>96,0</b>	<b>516,0</b>	<b>0,2</b>	<b>11,7</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>63,9</b>	<b>31,9</b>	<b>121,6</b>	<b>3,9</b>		

## 3 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			
<b>Завтрак</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	80	1,0	5,0	12,0	97,3	0	2,5	0	2,2	25,3	14,7	31,3	7,0	32	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	14,9	11,4	20,2	243,6	0,3	5,3	0,2	2,4	41,5	44,0	157,8	3,0	90	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>16,1</b>	<b>16,4</b>	<b>48,4</b>	<b>406,2</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>	<b>80,2</b>	<b>64,9</b>	<b>197,3</b>	<b>4,8</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
<b>Всего за день:</b>		<b>16,1</b>	<b>16,4</b>	<b>48,4</b>	<b>406,2</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>	<b>80,2</b>	<b>64,9</b>	<b>197,3</b>	<b>4,8</b>			

## 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			
<b>Завтрак</b>																
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,2	4,5	29,5	176,0	0,2	14,4	0	0,3	45,3	40,1	112,6	1,6	125	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	402	2005	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>7,5</b>	<b>4,9</b>	<b>50,7</b>	<b>278,0</b>	<b>0,3</b>	<b>14,4</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>54,3</b>	<b>49,6</b>	<b>156,3</b>	<b>3,6</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
<b>Всего за день:</b>		<b>7,5</b>	<b>4,9</b>	<b>50,7</b>	<b>278,0</b>	<b>0,3</b>	<b>14,4</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>54,3</b>	<b>49,6</b>	<b>156,3</b>	<b>3,6</b>			

## 5 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			
<b>Завтрак</b>																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	4,7	5,0	49,7	261,9	0,1	0	0	0,4	18,1	32,9	95,6	0,7	181	2006	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	8,1	1,8	0	0			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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:	455	8,0	5,4	70,9	363,9	0,2	0	0	1,5	35,2	44,2	139,1	2,7			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
Всего за день:		8,0	5,4	70,9	363,9	0,2	0	0	1,5	35,2	44,2	139,1	2,7			

## 6 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		
<b>Завтрак</b>															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200/5	6	5,6	27,5	164,2	0,2	0	0	3,4	18,3	90,6	134,3	3,2	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	2,5	0,5	0	0	430	2008
ХЛЕБ	50	8,0	12,7	25,6	249,6	0,1	0,1	0,2	0,3	170,3	12,9	124,7	0,7	3	2008
Итого за прием пищи:	455	14,0	18,3	63,0	472,5	0,3	0,1	0,2	3,7	191,1	104,0	259,0	3,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		14,0	18,3	63,0	472,5	0,3	0,1	0,2	3,7	191,1	104,0	259,0	3,9		



## 7 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			
<b>Завтрак</b>																
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	4,5	5,9	26,5	177,3	0,1	0,3	0	0,1	89,0	20,8	136,4	0,6	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	19,3	77,2	0	0	0	0	11,6	2,0	4,5	0	411	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/7	8,0	12,7	25,8	249,6	0,1	0,1	0,2	0,3	170,3	12,9	124,7	0,7	3	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>462</b>	<b>12,5</b>	<b>18,6</b>	<b>71,6</b>	<b>504,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>270,9</b>	<b>35,7</b>	<b>265,6</b>	<b>1,3</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
<b>Всего за день:</b>		<b>12,5</b>	<b>18,6</b>	<b>71,6</b>	<b>504,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>270,9</b>	<b>35,7</b>	<b>265,6</b>	<b>1,3</b>			

## 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		
<b>Завтрак</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	1,2	6,9	6,6	92,6	0	3,1	0	3,0	29,8	15,7	30,9	1	к/к	к/к
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	16,1	19,6	17,5	314,8	0,1	12,1	0,6	3,4	44,7	46,2	180,9	2,9	141	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,0	1,9	0	0	402	2008
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:	530	20,6	27,1	64,7	586,8	0,2	15,2	0,6	7,5	92,5	73,3	255,3	5,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		20,6	27,1	64,7	586,8	0,2	15,2	0,6	7,5	92,5	73,3	255,3	5,9		

## 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		
<b>Завтрак</b>															
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,2	5,3	29,5	183,3	0,2	14,4	0	0,3	45,4	40,1	113,0	1,8	125	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	18,5	76,5	0	1,6	0	0,3	13,1	4,4	4,1	0,8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>7,7</b>	<b>5,9</b>	<b>69,2</b>	<b>361,8</b>	<b>0,3</b>	<b>16,0</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>67,5</b>	<b>54,0</b>	<b>160,6</b>	<b>4,4</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %:	100														
<b>Всего за день:</b>		<b>7,7</b>	<b>5,9</b>	<b>69,2</b>	<b>361,8</b>	<b>0,3</b>	<b>16,0</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>67,5</b>	<b>54,0</b>	<b>160,6</b>	<b>4,4</b>		

## 10 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		
<b>Завтрак</b>															
СУП С КРУПОЙ	250	5,1	0,6	12,5	79,3	0,1	4,4	0	0,3	24,3	28,2	112,5	1,0	107	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	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:	500	9,4	1,0	33,8	181,3	0,2	4,4	0	1,4	41,4	39,5	156,0	3,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		9,4	1,0	33,8	181,3	0,2	4,4	0	1,4	41,4	39,5	156,0	3,0		

## 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			
<b>Завтрак</b>																
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	25,6	25,0	37,9	479,2	0,1	1,3	0,2	3,5	25,4	51,4	262,5	3,4	266	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>28,9</b>	<b>25,4</b>	<b>78,5</b>	<b>658,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>	<b>43,0</b>	<b>62,7</b>	<b>306,0</b>	<b>5,4</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
<b>Всего за день:</b>		<b>28,9</b>	<b>25,4</b>	<b>78,5</b>	<b>658,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>	<b>43,0</b>	<b>62,7</b>	<b>306,0</b>	<b>5,4</b>			

## 12 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		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	6,0	6,4	33,3	213,2	0,2	0,3	0	1,1	70,4	36,1	121,3	1,3	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	36,7	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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:	455	9,3	6,8	64,2	353,9	0,3	0,3	0	2,2	85,5	47,0	164,8	3,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		9,3	6,8	64,2	353,9	0,3	0,3	0	2,2	85,5	47,0	164,8	3,3		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	163,8	163,6	791,4	5296,5	3,0	72,3	1,6	33,9	1360,5	668,3	2535,3	45,5
Среднее значение за период	13,7	13,6	66,0	441,4	0,3	6,0	0,1	2,8	113,4	55,7	211,3	3,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	27,8	59,8									

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
11-17 лет	479