

«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, Хайбуллинском районах

К.А.Ганиев

« 02 » 09 2019 г.



«Утверждаю»

Начальник отдела образования
Администрации муниципального района
Баймакский район
Республики Башкортостан

И.А.Зайнуллин

« 26 » 08 2019 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

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 ПШЕННАЯ С МОЛОЧНОЙ 150г	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИНСОММ 60	РЫБА, ПШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 60	САЛАТ ИЗ МОРОЖЕН. ЯБЛОК 60	КАША ТРЕХНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150г	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 150г	САЛАТ ИЗ МОРОЖЕН. 60	ТЕСТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ СОУС ТОМАТНЫЙ 60/30	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	ОВОЩНОЕ РАУЗ С МЯСОМ 150	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 150г
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/3/10	ЛЕНИВЦЫ СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 50/30	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	ГУЛЫШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/60	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК 200	ПЮРЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	УША С КРУПой 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН. МЯС 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН. МЯС 200	МАКАРОНЫ С ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЫВАЕ 150г	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/3/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/3/10	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ФРУКТЫ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК 200	ФРУКТЫ 200	ФРУКТЫ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 200	ФРУКТЫ 150
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ПЕЧЕНЬЕ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50				ПРЯНИКИ 50	ВАФЛИ 30		

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			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	4,2	4,8	22,5	148,7	0,1	0,3	0	0,1	65,6	16,7	95,4	1,1	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/5/10	4,7	7,0	29,5	200,0	0,1	0,1	0	1,1	88,9	19,4	86,8	1,3	3	2011	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	8,1	1,8	0	0			
ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	16,7	80,2	0,1	7	0	1,1	25,4	12,7	17,5	3,5	130	2008	
Итого за прием пищи:	599	9,6	12,5	68,7	429,9	0,3	7,4	0	2,3	188,0	53,6	199,7	5,9			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
Всего за день:		9,6	12,5	68,7	429,9	0,3	7,4	0	2,3	188,0	53,6	199,7	5,9			

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 ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	1,6	3,0	7,5	65,9	0	14,5	0,2	1,3	42,3	14,6	26,3	0,9	45	2011
ШНИЦЕЛИ СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50/30	9,3	10,9	8,0	166,5	0	0,2	0	1,5	16,7	14,9	90,4	1,4	262	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/4	5,3	3,9	34,2	192,9	0,1	0	0	1,2	16,0	8,2	40,5	0,9	202	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:	544	19,5	18,2	90,3	604,7	0,2	14,7	0,2	5,1	92,6	49,0	203,7	5,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		19,5	18,2	90,3	604,7	0,2	14,7	0,2	5,1	92,6	49,0	203,7	5,2		

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															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	0,6	3,9	9,2	75,7	0	1,9	0	1,8	19,4	11,3	24,3	0,8	32	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	11,9	9,2	15,8	194,2	0,2	4,3	0,2	1,8	36,1	35,1	127,9	2,5	99	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2009
ПЕЧЕНЬЕ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2009
Итого за прием пищи:	540	16,3	13,5	57,7	419,0	0,3	6,3	0,2	4,7	86,4	65,8	208,3	6,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		16,3	13,5	57,7	419,0	0,3	6,3	0,2	4,7	86,4	65,8	208,3	6,6		

4 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																
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	10,4	3,5	1,2	78,8	0,1	0,7	0,2	1,6	34,2	37,8	151,2	0,8	229	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,5	4,3	24,7	151,2	0,2	12,1	0	0,2	37,6	33,5	99,9	1,4	125	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,5	23,3	112,2	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008	
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	480	17,5	8,3	49,2	342,1	0,4	12,8	0,2	3,0	81,7	81,8	293,0	4,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
Всего за день:		17,5	8,3	49,2	342,1	0,4	12,8	0,2	3,0	81,7	81,8	293,0	4,2			

5 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																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,0	4,5	46,7	0	1,6	0,6	1,7	18,3	12,8	18,4	0,6	40	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,9	10,1	3,4	218,8	0	1,0	0	2,2	9,8	17,1	128,4	1,9	259	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,68	5,18	39,22	216,5	0,03	0	0,03	1,04	9,2	28,45	60,5	0	181	2008	
КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК	200	0	0	19,3	77,2	0	0	0	0	12,0	2,1	4,5	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:	560	22,38	24,68	87,62	665,2	0,13	2,6	0,63	6,04	58,3	67,95	275,3	4,7			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
Всего за день:		22,38	24,68	87,62	665,2	0,13	2,6	0,63	6,04	58,3	67,95	275,3	4,7			

6 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/4	4,9	4,5	21,9	147,3	0,2	0	0	2,7	15,0	72,4	107,5	2,5	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	376	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/5/10	4,4	7,6	15,4	148,0	0	0,1	0	0,1	66,2	7,1	65,8	0,4	3	2011	
ФРУКТЫ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	599	9,3	12,1	47,0	334,0	0,2	0,1	0	2,8	108,7	81,1	173,3	2,9			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
Всего за день:		9,3	12,1	47,0	334,0	0,2	0,1	0	2,8	108,7	81,1	173,3	2,9			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	3,9	4,6	21,9	145,9	0,1	0,3	0	0,1	73,8	17,5	113,5	0,6	164	2008	
КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК	200	0	0	18,5	74,1	0	0	0	0	11,4	1,9	4,3	0	411	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	30/5/10	4,6	7,0	29,5	200,1	0,1	0	0	1,1	77,0	18,8	77,9	1,3	1	2011	
ФРУКТЫ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	595	8,5	11,6	69,9	420,1	0,2	0,3	0	1,2	162,2	38,2	195,7	1,9			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
Всего за день:		8,5	11,8	69,9	420,1	0,2	0,3	0	1,2	162,2	38,2	195,7	1,9			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,9	5,9	4,9	76,0	0	2,3	0	2,6	22,4	11,7	23,2	0,7	к/к	к/к
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	12,2	16,9	12,7	251,9	0,1	9,0	0,5	2,7	39,0	34,9	135,8	2,3	351	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	6,6	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	460	16,4	23,2	58,2	507,3	0,2	11,3	0,5	6,4	79,0	57,9	202,5	5,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		16,4	23,2	58,2	507,3	0,2	11,3	0,5	6,4	79,0	57,9	202,5	5,0		

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															
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	60/30	9,6	14,4	13,4	221,3	0	1,4	0	3,1	20,8	17,4	94,5	1,7	278	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,5	4,3	24,7	151,3	0,2	12,1	0	0,2	37,6	33,6	93,9	1,4	125	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	20,5	85,2	0	1,8	0	0,3	13,7	4,7	4,5	0,9	364	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ПРЯНИКИ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	520	16,6	19,3	79,8	559,8	0,3	15,3	0	4,7	81,1	65,1	236,4	6,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		16,6	19,3	79,8	559,8	0,3	15,3	0	4,7	81,1	65,1	236,4	6,0		

10 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	0,6	3,6	4,9	55,9	0	2,5	0,2	1,5	14,5	11,3	24,4	0,7	67	2011	
УХА С КРУПОЙ	200	6,1	0,6	12,6	79,3	0,1	4,4	0	0,3	30,2	29,5	112,5	1,0	96	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	430	2006	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	6,5	43,5	2		2008	
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	540	11,0	5,6	71,6	382,1	0,2	6,9	0,2	3,0	64,6	54,7	191,2	4,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
Всего за день:		11,0	5,6	71,6	382,1	0,2	6,9	0,2	3,0	64,6	54,7	191,2	4,2			

11 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	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	150	19,3	19,5	30,2	371,2	0,1	1,1	0,2	2,9	19,5	39,0	199,6	2,6	265	2008
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
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	200	4,6	1	131,6	162	0,3	0	0	0	160	64	256	6		2008
Итого за прием пищи:	600	27,2	20,7	183,0	1035,2	0,5	1,1	0,2	4,0	196,6	134,3	501,1	10,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		27,2	20,7	183,0	1035,2	0,5	1,1	0,2	4,0	196,6	134,3	501,1	10,6		

12 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	4,5	5,0	25,0	163,0	0,1	0,2	0	0,9	53,7	27,4	92,4	0,8	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 РЖАНОЙ	50	3,7	1,5	24,9	127,1	0,1	0	0	0	6,6	5,9	29,3	0,5	73	2008	
ФРУКТЫ	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	554	8,2	6,5	59,6	326,8	0,2	0,2	0	0,9	68,4	34,7	121,7	1,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %:	100															
Всего за день:		8,2	6,5	59,6	326,8	0,2	0,2	0	0,9	68,4	34,7	121,7	1,3			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	186,7	181,2	945,1	6177,9	3,2	79,3	2,1	44,2	1333,2	803,9	2897,3	59,6
Среднее значение за период	15,56	15,10	78,76	514,8	0,27	6,6	0,18	3,69	111,1	66,99	241,4	5,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,09	26,39	61,52									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-10 лет	550