

«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, Хайбуллинским районах

 К.А.Ганиев

« 02 » 09 2019 г.



«Утверждаю»

Начальник отдела образования
Администрации муниципального района
Баймакский район
Республики Башкортостан



« 26 » 09 2019 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей из многодетных семей от 11 лет и старше

на осенне-зимний период

(столовые, работающие на полуфабрикатах)

Утверждаю

МЕНЮ

11-17 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 200г	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ" 80	ТЕФТЕЛИ (ПЛО), СОУС СМЕТАННЫЙ 80/50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 80	САЛАТ "СТЕПНОЙ" 80	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 200г	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200г	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" 80	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ 80	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 80	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ПЛО) 200г	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200г
КАКАО С МОЛОКОМ 20г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ПЛО) 250	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150г	УХА С КРУПой 250	ФРИКАДЕЛЬКИ (ПЛО), СОУС ТОМАТНЫЙ 80/50	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 50/70г	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАЦИИ 200	СУП С КРУПой С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ПЛО) 250	ТЕФТЕЛИ (ПЛО), СОУС ТОМАТНЫЙ 80/50	УХА С КРУПой 250	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 50/70г	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200г	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ 50/70г	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 200	ПЮРЕ ГОРЬХОВОЕ 100г	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ 50/70г
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 220	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ВАФЛИ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ПЕЧЕНЬЕ 40	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 220
	ПЕЧЕНЬЕ 40	ПЕЧЕНЬЕ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50			СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 220	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		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5,5	6,3	29,9	199,1	0,1	0,4	0	0,1	86,6	25,9	127,0	1,5	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	50/7/20	6,0	8,4	25,7	203,3	0,1	0	0	0,1	90,1	10,3	78,1	0,6	1	2011
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	702	13,3	16,1	67,3	468,8	0,2	0,6	0	0,2	225,0	50,9	248,0	2,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		13,3	16,1	67,3	468,8	0,2	0,6	0	0,2	225,0	50,9	248,0	2,6		

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"	80	1,2	7,9	5,6	97,7	0	2,9	0	3,6	27,8	14,8	31,7	0,8	34	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ПФ)	250	5,9	4,2	20,5	143,8	0,3	5,5	0,4	3,6	46,5	39,2	87,8	2,0	102	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	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	165,6	0	0	0	0	11,6	6	36	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	620	13,4	16,4	77,1	510,3	0,4	8,4	0,4	8,3	103,0	73,3	199,0	5,6			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
Всего за день:		13,4	16,4	77,1	510,3	0,4	8,4	0,4	8,3	103,0	73,3	199,0	5,6			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углебоды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ТЕФТЕЛИ (П/Ф), СОУС СМЕТАННЫЙ	80/50	0,5	1,4	2,1	27,3	0	0	0	0	12,2	1,5	7,5	0	263	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/4	8,4	0,2	38,2	242,4	0,2	0	0	4,7	25,9	125,8	187,5	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	118,4	0,1	0	0	1	11,5	18,5	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:	564	14,6	9,3	97,8	537,6	0,3	0	0	5,7	60,8	149,5	255,0	5,8			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
Всего за день:		14,6	9,3	97,8	537,6	0,3	0	0	5,7	60,8	149,5	255,0	5,8			

4 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															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,1	4,8	6,7	74,2	0	3,2	0,2	2,1	19,2	14,9	32,3	0,7	67	2011
УХА С КРУПОЙ	250	7,9	5,2	15,6	140,6	0,1	5,4	0	2,5	27,8	19,8	63,1	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:	580	12,3	10,4	62,9	394,2	0,2	8,6	0,2	5,7	64,6	46,0	138,9	3,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		12,3	10,4	62,9	394,2	0,2	8,6	0,2	5,7	64,6	46,0	138,9	3,5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белок, 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	1,2	8,1	6,3	103,9	0	5,5	0,4	3,8	19,9	16,4	37,0	0,7	30	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ (П/Ф), СОУС ТОМАТНЫЙ	60/50	10,31	11,85	7,71	182,17	0,02	0,6	0,11	0,5	13,62	15,5	103,97	1,44	292	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200/5	3,6	4,8	37,9	208,9	0	0	0	0,3	14,5	25,5	73,0	0,5	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	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	645	18,41	25,15	92,41	674,17	0,12	6,1	0,51	5,5	60,92	67,2	261,97	4,64		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		18,41	25,15	92,41	674,17	0,12	6,1	0,51	5,5	60,92	67,2	261,97	4,64		

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		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5,9	8,0	29,8	215,2	0	0,5	0	0,9	115,0	17,2	98,0	0,4	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЫРОМ	50/7/20	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	2011
СОХ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	1	0,2	20,2	85	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,8	2		2008
Итого за прием пищи:	532	18,2	21,3	97,0	652,6	0,2	4,6	0,2	2,3	308,3	47,6	280,2	5,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		18,2	21,3	97,0	652,6	0,2	4,6	0,2	2,3	308,3	47,6	280,2	5,9		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5,5	6,3	28,7	184,1	0,1	0,4	0	0,1	87,3	26,0	127,2	1,5	184	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАЦИИ	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	50/7/20	7,9	12,5	25,8	247,6	0,1	0	0,2	0,3	146,3	11,6	106,5	0,7	1	2011
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30	137,4	0	0	0	0	5,8	3,6	13	0,5		2008
Итого за прием пищи:	522	14,6	20,2	112,4	692,1	0,21	2,4	0,2	0,5	244,4	43,2	254,7	3,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		14,6	20,2	112,4	692,1	0,21	2,4	0,2	0,5	244,4	43,2	254,7	3,1		

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"	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29	2008
СУП С КРУПОЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ПФ)	250	1,9	4,3	19,4	124,5	0	0,6	0,2	0,3	19,9	18,3	44,8	0,5	107	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011
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	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	800	8,3	7,1	56,8	326,0	0,1	1,2	0,2	1,4	148,7	48,0	172,9	3,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		8,3	7,1	56,8	326,0	0,1	1,2	0,2	1,4	148,7	48,0	172,9	3,9		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	80	1,1	4,7	5,2	68,2	0	2,7	0	2,2	21,8	13,5	28,6	0,8	55	2011	
ТЕФЕЛИ (П/Ф); СОУС ТОМАТНЫЙ	80/30	0,5	2,6	2,8	37,5	0	0,7	0	1,1	7,4	3,6	7,0	0,1	283	2008	
ПЮРЕ ГОРХОВОЕ	180/5	20,3	5,4	42,3	297,9	0,5	0	0	8,4	77,1	72,1	180,0	5,7	128	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:	625	25,2	13,1	71,5	505,6	0,6	3,4	0	12,8	123,4	100,5	265,1	8,6			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
Всего за день:		25,2	13,1	71,5	505,6	0,6	3,4	0	12,8	123,4	100,5	265,1	8,6			

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		
Завтрак															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,1	4,8	6,7	74,2	0	3,2	0,2	2,1	19,2	14,9	32,3	0,7	67	2011
УХА С КРУПОЙ	250	7,9	0,3	15,6	96,9	0,1	5,4	0	0,4	27,6	19,8	63,0	0,8	115	2011
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	376	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:	580	13,3	5,7	63,3	359,1	0,22	12,6	0,2	3,8	70,0	52,2	152,8	6,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		13,3	5,7	63,3	359,1	0,22	12,6	0,2	3,8	70,0	52,2	152,8	6,3		

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															
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ, С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (П/Ф)	200/60	4,1	17,7	24,6	274,7	0,1	17,3	1,1	3,7	64,4	47,7	103,3	2,1	351	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	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	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
Итого за прием пищи:	550	10,4	22,0	91,1	605,4	0,2	17,3	1,1	4,8	93,5	67,0	182,8	4,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		10,4	22,0	91,1	605,4	0,2	17,3	1,1	4,8	93,5	67,0	182,8	4,9		

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	200/5	7,5	6,9	34,4	229,8	0,1	0,5	0	0,1	119,3	34,4	170,1	1,8	184	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,3	77,2	0	0	0	0	11,8	2,0	4,5	0	411	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	50/7/20	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	
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	702	15,5	19,6	79,5	556,6	0,2	0,6	0,2	0,4	301,2	49,3	299,3	2,5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
Всего за день:		15,5	19,6	79,5	556,6	0,2	0,6	0,2	0,4	301,2	49,3	299,3	2,5			

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	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	183,0	192,7	999,0	6481,8	3,1	66,2	3,2	51,5	1890,4	820,6	2837,7	58,8
Среднее значение за период	15,25	16,05	83,25	540,15	0,25	5,5	0,27	4,3	157,54	68,4	236,47	4,90
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,29	26,75	61,96									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
11-17 лет	619