

«СОГЛАСОВАНО»

НАЧАЛЬНИК ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОТДЕЛА
УПРАВЛЕНИЯ РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО РЕСПУБЛИКЕ
БАШКОРТОСТАН В Г.САЛАВАТ, ИШИМБАЙСКОМ
РАЙОНЕ

БАГАУТДИНОВА Р.Г.

2018г.

«Согласовано»

НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ Г.САЛАВАТА

ХАБИБУЛЛИНА Ф.Я.

2018г.

«УТВЕРЖДАЮ»

ДИРЕКТОР МУП «ОБЩЕПИТ»
Г. САЛАВАТ
САФРОНОВА Л.В.

2018 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКЦИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ. НА ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория: 12 лет и старше.

Рекомендуемые величины потребления пищевых веществ и энергии для детей и подростков в день 2713 ккал (в среднем)

Завтрак должен составлять 20 — 25% (от возрастной суточной потребности), что составляет 543—678 ккал

Обед должен составлять 30 – 35% (от возрастной суточной потребности), что составляет 814 – 950 ккал

В целях профилактики гипо – и авитоминоза С витаминизируются напитки аскорбиновой кислотой. Рекомендуемые величины потребления витамина С для подростков старше 12 лет – 70 мг в сутки на ребенка.

по сборнику рецептур, ТТК	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выхо д, г	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ										Энерг етичес кая ценнос ть, ккал
			Белк и, г	Жир ы, г	Угле воды, г	Минеральные вещества, мг%				Витамины, мг%			
						Р	Са	Mg	Fe	А	В ₂	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
333	Вермишель с тертым сыром	200	8,4	8,5	29,5	156	100	5,5	0,08	0	0,04	0,07	232
337	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	70	27,5	6	1,3	0,13	0,22	0	79
693	Какао с молоком	200	5	5	32,6	101	128	32	1	0,8	0,22	0	190

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ттк	Хлеб пш в/с с вит и железом	20	1,5	0,2	9,8	128	7,5	13	0,7	0	0,05	0,1	47
	Итого		21,3	19,5	72,3	455	263	56,5	3,08	0,93	0,53	0,17	548
ОБЕД													
Таб	Фрукты свежие	150	1,5	0,5	21	348	8	42	0,6	0	0,1	10	96
131	Рассольник домашний с/см	260	2,8	6,5	16,7	62	31	24	0,9	30	0,08	10	138
471	Фрикадельки с соусом	100	12,3	8,8	9,6	55	15	10,5	0,5	8	0,05	0,02	168
511	Рис отварной	180	4,4	7,3	46,2	133	12	67,5	1,5	0	0,06	0	264
686	Сок	200	0,68	0	24	4	5,8	1,4	0,2	0	0	2,2	100
ТТ К	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТ К	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого		26	23,6	145	858	94,3	184,4	5,8	38	1,19	22,42	899
II ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
322	Хлебец «Калорийный»	50	4,0	8,2	28,1	40	6,3	4,1	0,3	0,1	0,02	0,03	202
340	Омлет нат с маслом	210	19	31,7	4,3	137	54	11	2,1	2,9	0,39	0	378
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	12	6	0,8	0	0	0,50	62
ттк	Хлеб пш в/с с вит и железом	20	1,5	0,2	9,8	128	7,5	13	0,7	0	0,05	0,1	47
	Итого		24,7	40,1	57,2	305	79,8	34,1	3,9	3	0,46	0,63	689
ОБЕД													
Ттк	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	3,2	9,5	12,1	38,1	69	28,2	0,99	0	0,06	36,6	106
110	Борщ из свеж капусты со сметаной с пампу с мясом	260/30/ 9/12,5	2,5	13,7	13	48	58	30	1,3	1	0,07	10,7	187,5
478	Запеканка картофельная с мясом с маслом	150/5	18	17,6	29,6	232	25,5	33	1,8	0,15	0,13	5,7	350
627	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	15	39	6	2	0,08	0	0	1,2	60
Ттк	Хлеб пш в/с с вит и желез	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ттк	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого		28,2	41,3	97,2	613,1	181	132,2	6,27	1,15	1,16	54,4	836,5
III ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
76	Вак-белеш	88	9	16,8	28,2	138,6	34	21	1,9	0	0,13	0	298
257	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	11,6	10,4	56,6	199	18	73	2,4	0	0,02	0	367
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	12	6	0,8	0	0	0,50	62
ТТ К	Хлеб пш в/с с вит и железом	20	1,5	0,2	9,8	128	7,5	13	0,7	0	0,05	0,1	47
	Итого		22,3	27,4	109,6	465,6	71,5	113	5,8	0	0,2	0,6	774
Обед													
49	Салат из моркови с яблоками	100	2,3	8,6	4,2	58	33	13,5	0,7	1,2	0,06	7	103
139	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/15	7,9	4,3	31,5	101	32	39	2,3	17	0,08	4,7	199
Ттк	Котлеты «Новые»	100	29,3	14	8	77	21	26	1,5	10	0,12	0	273
332	Макарон изделия отварные	180	7,6	8,7	50,6	54	12	7,5	0,75	0	0,01	0	312
648	Кисель пл/ягодн вит «С»	200	0	0	32	0	22	6	0,2	0,4	0,02	0	126
ТТ К	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТ К	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого		51,4	36,1	153,8	546	142,5	131	7,55	28,6	1,19	11,9	1146
IV ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
82	Дучмак с творогом	75	12,3	3,62	72	71	16	22,2	0,7	0,05	0,04	0,01	370
257	Каша молочная манная с маслом	200/10	11,6	10,4	56,6	199	18	73	2,4	0	0,02	0	367
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	12	6	0,8	0	0	0,50	62
ттк	Хлеб пш в/с с вит и желез	20	1,5	0,2	9,8	128	7,5	13	0,7	0	0,05	0,1	47
	Итого		25,6	14,22	153,4	398	53,5	114,2	4,6	0,05	0,11	0,61	846

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ОБЕД													
таб	Овощи порционные	100	1,65	0	2,65	31,5	27	10	0,2	0	0,03	10,8	33,2
140	Суп- салма с картофелем	250	3	6	15	58	50	40	2,07	0,005	0,22	2,5	128
443	Плов	250	27	14,8	47,3	97	101	54,6	2,1	6	0,15	0	438
631	Компот из сежих фрукт вит «С»	200	0,6	0	28	3,83	6,4	3,6	0,8	1,2	0	50	114
ТТ К	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТ К	Хлеб «На здоровье» пшен- рж	20	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого:		37	21,3	121	446	206,9	147,2	7,27	7,205	1,3	63,5	846,2
У ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
Ттк	Кекс «Студенческий»	75	7	19	56	92	31	19	1,06	0,1	0,09	0,06	423
257	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	11,6	10,4	56,6	199	18	73	2,4	0	0,02	0	367
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	12	6	0,8	0	0	0,50	62
ТТ К	Хлеб пш в/с с вит и железом	20	1,5	0,2	9,8	128	7,5	13	0,7	0	0,05	0,1	47
	Итого		20,3	29,6	137,4	419	68,5	111	4,96	0,1	0,16	0,66	899
ОБЕД													
Таб	Фрукты свежие	150	1,5	0,5	21	4	8	42	0,6	0	0,1	10	96
132	Рассольник ленинградский со сметаной	260	6,9	14,5	20	68	45	33	1	1	0,07	1,7	239
Ттк	Рыба запеченая под шубой	125	28	28,8	4,8	135	241	1,7	4,3	0	0,23	9,9	383
520	Картофельное пюре	180	3,72	7,9	26	111	26,4	19	0,7	0,04	0,1	3,6	195
699	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,6	0	28	105	6,4	3,6	0,8	1,2	0	5,3	114
ттк	Хлеб пш в/с с вит и желез	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ттк	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого		45	52,2	127,3	679	349,3	138,3	9,5	2,24	1,4	30,7	1160

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
VI ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
11	Плов по-черкесски	200	6,8	20,4	7,6	169	27,3	16,8	1,3	0,41	0,03	0	242
778	Булочка «Осенняя»	60	7	10,5	54,5	190	29	31	1,4	1	0,11	0	343
693	Какао с молоком	200	5	5	32,6	101	128	32	1	0,8	0,22	0	190
ТТ К	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
	Итого		21,7	36,2	114,2	588	199,3	105,8	5,1	2,21	0,46	0,2	869
ОБЕД													
71	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	53	22,9	12,9	0,59	0,19	0,01	3,3	124
Ттк	Солянка «Школьная»	260	4,8	15,7	19	78	40	15,2	0,5	3	0,05	12	238
ттк	Котлеты рублен из птицы	100	10,3	10,6	10,4	187	11,2	17,6	1,42	0,04	0,26	0	178
463	Каша гречневая	180	10,4	9,4	51	248	12	49	1,6	0	0,04	0	334
686	Сок	200	0,68	0	24	4	5,8	1,4	0,2	0	0	2,2	100
ТТ К	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТ К	Хлеб «На здоровье» пш-рж	20	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого		26	44,2	133,9	711	114,4	153,6	6,31	3,23	1,28	17,7	1037
VII ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
Ттк	Ватрушка «Французская»	75	8	11,3	35,3	112	45	9,7	0,6	1,7	0,10	0,05	274
311	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/10	11,6	10,4	56,6	199	18	73	2,4	0	0,02	0	367
637	Кофейный напиток	200	3	3,1	18	78,3	106	12,2	0,13	0,02	0,03	0,52	120
Ттк	Хлеб пш в/с с вит и желез	20	1,5	0,2	9,8	128	7,5	13	0,7	0	0,05	0,1	47
	Итого		24,1	25	119,7	517,3	176,5	107,9	3,83	1,72	0,2	0,67	808
ОБЕД													
Ттк	Пряник медовый	50	7,3	5,9	62	40	12,2	8,3	0,6	11	0,05	0,07	330
Таб	Фрукты свежие	150	1,5	0,5	21	4	8	42	0,6	0	0,1	10	96
138	Суп карт с крупой с рыбными консервами	250/25	6,8	10	14,2	49	32	30	1	4,4	0,1	3,3	170
413	Колбасные изделия отвар	120	5,3	11,5	0,2	104	17	9,6	0,9	0	0,12	0	125

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
534	Капуста тушеная	50	1,3	2,3	5,4	79	10	11	0,4	1,5	0,02	0,8	47
332	Макаронные изделия отвар	150	5,3	6,1	35,2	54	12	7,5	0,75	0	0,01	0	220
639	Компот из кураги вит «С»	200	0,4	0	27,2	63	18	4	0,2	0	0,02	50	112
ТТ К	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТ К	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого		32,2	36,8	192,7	649	131,7	151,4	6,55	16,9	1,32	64,37	1233
VIII ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
696	Расстегаи с мясом	50	9,5	6,7	25	95	14,6	15	0,9	22	0,08	0,02	400
257	Каша молочн пшеничная с/м	200/10	11,6	10,4	56,6	199	18	73	2,4	0	0,02	0	367
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	12	6	0,8	0	0	0,50	62
ТТ К	Хлеб пш в/с с вит и железом	20	1,5	0,2	9,8	128	7,5	13	0,7	0	0,05	0,1	47
	Итого		22,8	17,3	106,4	422	52,1	107	4,8	22	0,15	0,62	876
ОБЕД													
Таб	Дополнительно: овощи порционные	30	0,6	0	1,6	19	27	10	0,2	0	0,03	10,8	20
132	Суп из овощей	260	12	16,3	19	46	40	15,3	0,5	1,2	0,02	4,8	275
435	Мясо духовое	300	19,7	11,3	32	43	21	24	1,2	0	0,09	3,8	315
202	Кисель «Валетек»	200	0	0	18	50	0	0	0	0,5	0,6	30	72
ТТ К	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТ К	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
	Итого		38,1	28,2	109,6	414	118	101,3	4,7	1,7	0,94	49,8	870
IX ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
108	Булочка Ванильная	100	6,9	7,4	50,4	157	67	1	1,1	0,9	0,08	0	281
257	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	11,6	10,4	56,6	199	18	73	2,4	0	0,02	0	367
42	Сыр порционный	10	2,63	2,7	0	128	100	5,5	0,07	0,21	0,003	0,07	35

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	12	6	0,8	0	0	0,50	62
тгк	Хлеб пш в/с с вит и желез	20	1,5	0,2	9,8	128	7,5	13	0,7	0	0,05	0,1	47
	Итого		23	20,7	131,8	612	204,5	98,5	5,07	1,11	0,153	0,67	792
ОБЕД													
131	Или пирожное «Детское»	50	4,9	15,2	73,7	58	18	7	0,5	1,5	0,07	0	431
Тгк	Пирожное «Сказка»	80	9,1	5,1	62,3	40	16	23	0,8	1,5	0,11	0	306
39	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	2,0	6,8	13,3	20	17,4	15,9	0,6	0,08	0,04	5,13	125
140	Суп- лапша домашняя с картофелем (на курином бульоне)	250	3	6	15	58	50	40	2,07	0,005	0,22	2,5	128
Тгк	Птица отварная	100	21,1	13,6	2	101	39	20	1,8	2	0,14	0	211
463	Каша гречневая	180	10,4	9,4	51,1	248	12	49	1,6	0	0,04	0	334
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	12	6	0,8	0	0	0,50	62
ТГ К	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТГ К	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого		50,1	41,4	186,2	723	168,9	192,9	9,77	3,585	1,45	8,33	1299
Х ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
2	Бутерброды с джемом или повидлом	80	2,9	7	54,8	16,5	103	24	1,2	0,04	0,23	0,04	294
337	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	129	27,5	6	1,3	0,13	0,22	0	79
257	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	11,6	10,4	56,6	199	18	73	2,4	0	0,02	0	367
693	Какао с молоком	200	5	5	32,6	101	128	32	1	0,8	0,22	0	190
	Итого		25,9	28,2	144,4	445,5	276,5	135	5,9	0,97	0,69	0,04	930
ОБЕД													
39	Салат «Школьный»	100	2,5	12,3	10,6	22	20,8	12	1,2	0,03	0,04	4,4	163
143	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,6	6	21	55	147	20	0,5	2	0,2	0,8	164
Тгк	Фрикадельки из говядины	100	12,1	9,4	16,6	60	59,9	33,6	1,49	0,5	0,14	1,5	201

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	с овощами												
520	Картофельное пюре	180	3,7	7,9	26	111	26,4	19	0,7	0,04	0,1	3,6	194,4
627	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	15	1,34	6	2	0,08	0	0	1,2	60
ттк	Хлеб пш в/с с вит и желез	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ттк	Хлеб «На здоровье» пшен-рж	20	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Дополнительно: печенье	30	5,5	7,5	11,8	69	20	13	1	0	0,08	0	125
	Итого		34,9	43,6	128,5	574	302,6	138,6	7,07	2,57	1,46	11,7	1040,4
XI ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
88	Плюшки московские	50	3,4	3,8	26,3	43	33	8	0,4	0,3	0,7	0	145
311	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/10	11,6	10,4	56,6	199	18	73	2,4	0	0,02	0	367
637	Кофейный напиток	200	3	3,1	18	78,3	106	12,2	0,13	0,02	0,03	0,52	120
ТТ К	Хлеб пш в/с с вит и железом	20	1,5	0,2	9,8	128	7,5	13	0,7	0	0,05	0,1	47
	Итого:		19,5	17,5	110,7	448,3	164,5	106,2	3,63	0,32	0,8	0,62	679
ОБЕД													
40	Салат «Витаминный»	100	2,5	7,6	17,9	58	34	18	0,9	0,2	0,03	6,3	148
110	Борщ из свеж капусты со сметаной с мясом спампушками	260/ 12,5/30	2,5	13,7	13	48	58	30	1,3	1	0,07	10,7	187,5
Ттк	Котлеты или биточки рыбные с соусом томатным	100	12,5	5,8	7,5	150	51	25,6	0,96	0,8	0,1	0,32	164
511	Рис отварной	180	4,4	7,3	46,2	133	12	67,5	1,5	0	0,06	0	265
686	Сок	200	0,68	0	24	4	5,8	1,4	0,2	0	0	2,2	100
ттк	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТ К	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого		27	34,9	136,1	649	183,3	181,5	6,96	3,8	1,16	19,72	997,5
XII ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
Ттк	Пирожное «Домино»	50	2,2	12,5	65	85	19	14	0,9	1,4	0,05	1,7	382

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
257	Каша молочная «Геркулес» с маслом	200/10	11,6	10,4	56,6	199	18	73	2,4	0	0,02	0	367
627	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,6	17,4	39	66	12	0,8	0	0,08	0	94
Ттк	Хлеб пш в/с с вит и желез	20	1,5	0,2	9,8	128	7,5	13	0,7	0	0,05	0,1	47
	Итого		16,9	24,7	148,8	451	110,5	112	4,8	1,4	0,2	1,8	890
ОБЕД													
Таб	Фрукты свежие	150	1,5	0,5	21	4	8	42	0,6	0	0,1	10	96
124	Щи из свежей капусты со сметаной	260	5,8	14,3	10	31	65	25	0,75	1,05	0,05	2,05	191
466	Биточки паровые	100	19	17,5	11,3	266	10	22	2,2	0,02	0,14	0	222
332	Макарон изделия отварные	180	6,4	7,3	42,2	54	12	7,5	0,75	0	0,01	0	260
627	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	15	1,34	6	2	0,08	0	0	1,2	60
ттк	Хлеб пш в/с с вит и железом	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
ТТ К	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого		37,2	40,1	127	612	123,5	137,5	6,48	1,07	1,2	13,45	962