

«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.



« 06 »

07

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 до 12 лет.**

Рекомендуемые величины потребления пищевых веществ и энергии для детей и подростков в день 2350 ккал (в среднем)

Завтрак должен составлять 20 — 25% (от возрастной суточной потребности), что составляет 470—587ккал

Обед должен составлять 30 – 35% (от возрастной суточной потребности), что составляет 705 – 823 ккал

В целях профилактики гипо – и авитаминоза С витаминизируются напитки аскорбиновой кислотой. Рекомендуемые величины потребления витамина С для детей до 12 лет – 50 мг в сутки на ребенка.

по сборнику пецептур, ГТК	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
1 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
333	Вермишель с тертым сыром	150	6,3	6,4	22,2	156	100	5,5	0,08	0	0,04	0,07	174

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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
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		19,2	17,4	65	403	229	54,6	3,05	0,93	0,51	0,14	490
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	80	9,8	7,1	7,7	36,3	9,9	6,9	0,33	5,3	0,03	0,01	134
511	Рис отварной	150	3,7	6,1	38,5	88	7,9	44,5	0,9	0	0,03	0	220,5
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		23	20,7	135,4	794,3	85,1	157,8	5,03	35,3	1,14	22,41	821,5
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	110	10	16,7	1,9	90,4	35,6	0,66	1,38	1,9	0,25	0	199
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		15,7	25,1	54,8	258,4	61,4	23,76	3,18	2	0,32	0,63	510
ОБЕД													
Ттк	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,9	5,7	7,3	23	42	17	0,6	0	0,04	36,6	88
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	125/5	15	14,7	24,7	232	16,8	21,7	1,2	0,09	0,08	21,4	291
627	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	15	39	6	2	0,08	0	0	1,2	60

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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
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		23,9	34,6	87,5	598	145,3	109,7	5,28	1,09	1,09	70,1	760
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	150/5	8,7	7,8	42,6	131	11,9	48,1	1,6	0	0,02	0	276
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		19,4	24,8	95,6	397,6	65,4	88,1	5	0	0,2	0,6	683
Обед													
49	Салат из моркови с яблоками	60	2,3	8,6	4,2	38,3	21,8	8,9	0,46	0,8	0,03	4,6	103
139	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/15	7,9	4,3	31,5	101	32	39	2,3	17	0,08	4,7	199
ТТК	Котлеты «Новые»	80	23,4	11,2	6,4	50,8	13,8	17,2	0,9	6,6	0,07	0	218
332	Макарон изделия отварные	150	5,3	6,1	35,2	35,6	7,9	4,9	0,5	0	0,01	0	217
648	Кисель пл/ягодн вит»С»	200	0	0	32	0	22	6	0,2	0,4	0,02	50	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		43,2	30,7	136,8	481,7	120	115	6,46	24,8	1,11	59,5	996
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	150/5	8,7	7,8	42,6	131	11,9	48,1	1,6	0	0,01	0	276
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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Итого		22,7	11,62	139,4	330	47,4	89,3	3,8	0,05	0,1	0,61	755
ОБЕД													
таб	Овощи порционные	60	0,6	0	1,6	19	17,8	6,6	0,13	0	0,03	7,1	20
140	Суп- салма с картофелем	250	3	6	15	58	50	40	2,07	0,005	0,22	2,5	128
443	Плов	200	21,6	11,8	37,8	64	66,6	36	1,4	3,9	0,09	0	350
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:		30,1	18,3	109,9	400	163,3	125,2	6,5	7,205	1,3	63,5	745
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 пшеничная с маслом	150/5	8,7	7,8	42,6	131	11,9	48,2	1,6	0	0,02	0	276
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		17,4	27	123,4	351	62,4	86,2	4,16	0,1	0,16	0,66	808
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 запеченная под шубой	75/50	28	28,8	4,8	89	159	1,1	2,8	0	0,13	6,5	383
520	Картофельное пюре	150	3,1	6,6	21,7	73	17,4	12,5	0,46	0,02	0,06	2,4	162
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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Итого		44,4	50,9	123	595	258,3	131,2	7,76	2,22	1,26	26,1	1127
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
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	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
	Итого		16,9	31,2	96,6	487	83,3	79,8	4,9	1,41	0,24	0,7	741
ОБЕД													
71	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	32	13,8	7,8	0,36	0,12	0,01	3,3	74,4
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	80	8,2	8,5	8,3	123	7,4	11,6	0,93	0,02	0,17	0	143
463	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	163	7,9	32,2	1,05	0	0,02	0	279
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		28	38,56	125	656	97,4	107,2	5,14	3,14	1,15	17,7	967,4
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	150/5	4,4	8,1	32	131	9,9	17,8	0,39	0,19	0,01	0	219
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		16,9	22,7	95,1	449,3	168,4	52,7	1,82	1,91	0,19	0,67	660
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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
413	Колбасные изделия отвар	80	5,3	11,5	0,2	69	11,2	6,3	0,6	0	0,07	0	125
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	35,6	7,9	4,9	0,49	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	595,6	121,8	145,5	5,99	16,9	1,27	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 пшенная с/м	100/5	2,9	4,9	19,2	85	9	16,2	0,4	0,2	0,02	0	131
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		14,1	11,8	69	308	43,1	50,2	2,8	22,2	0,15	0,62	640
ОБЕД													
132	Суп из овощей	260	12	16,3	19	46	40	15,3	0,5	1,2	0,02	4,8	275
Таб	Дополнительно: овощи порционные	30	0,6	0	1,6	19	27	10	0,2	0	0,03	10,8	20
435	Мясо духовое	200	13,1	7,5	21,3	29	13,8	15,8	0,8	0	0,05	2,5	210
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		31,5	24,4	98,9	400	110,8	93,1	4,3	1,7	0,9	48,5	765
IX ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
108	Булочка Ванильная	50	3,5	3,7	25,2	75,5	34	0,5	0,6	0,5	0,04	0	141
257	Каша молочн пшеничная с маслом	150/5	4,4	8,1	32	131	9,9	17,8	0,39	0,2	0,01	0	219

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
42	Сыр порционный	10	2,63	2,7	0	128	100	5,5	0,07	0,21	0,003	0,07	35
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	40	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
	Итого		14	14,8	91,7	462,5	170,9	55,8	3,26	0,91	0,153	0,77	551
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»	50	9,1	5,1	62,3	26,4	10,6	15,1	0,52	0,9	0,07	0	306
39	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60	1,2	4,1	8	13,2	11,5	10,5	0,5	0,05	0,02	3,4	75
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	90	21,1	13,6	2	66,6	25,7	13,2	1,2	1,32	0,09	0	211
463	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	164	7,9	32,3	1,1	0	0,02	0	279
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		47,6	37,1	172,4	584,2	140,2	156,1	8,29	2,275	1,32	8,33	1194
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	150/5	8,7	7,8	42,6	131	11,9	48,2	1,6	0	0,01	0	276
693	Какао с молоком	200	5	5	32,6	101	128	32	1	0,8	0,22	0	190
	Итого		23	25,6	130,4	377,5	270,4	110,2	5,1	0,97	0,68	0,04	839
ОБЕД													
39	Салат «Школьный»	60	1,5	7,4	6,4	14,5	13,2	7,9	0,8	0,01	0,02	2,9	98
143	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,6	6	21	55	147	20	0,5	2	0,2	0,8	164

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ТТК	Фрикадельки из говядины с овощами	80	9,7	7,5	13,3	40	39,6	22,2	0,98	0,33	0,09	0,9	161
520	Картофельное пюре	150	3,1	6,6	21,7	73,3	17,4	12,5	0,46	0,02	0,06	2,4	162
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		30,9	35,5	116,7	509	265,7	138,6	7,07	2,57	1,35	8,4	903

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	150/5	4,4	8,1	32	163	15	27	0,6	0,3	0,02	0	219
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:		12,3	15,2	86,1	412,3	161,5	60,2	1,83	0,62	0,8	0,62	531

ОБЕД

40	Салат «Витаминный»	60	1,5	4,6	10,8	38,3	22,4	11,9	0,6	0,13	0,03	4,2	89
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	80	10	4,7	12	99	33,7	16,9	0,63	0,52	0,06	0,21	131
511	Рис отварной	150	3,7	6,1	38,5	87,8	7,9	44,6	0,99	0	0,03	0	220,5
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		23	29,6	125,8	533,1	150,3	143,8	5,82	1,65	1,09	17,51	861

XII ДЕНЬ

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ттк	Пирожное «Домино»	50	2,2	12,5	65	85	19	14	0,9	1,4	0,05	1,7	382
257	Каша молочная «Геркулес» с маслом	150/5	8,7	7,8	42,6	131	11,9	48	1,6	0	0,02	0	276
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		14	22,1	134,8	383	104,4	87	4	1,4	0,2	1,8	799
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	80	15,2	14	9	175	6,6	14,5	1,5	0,01	0,09	0	222
332	Макарон изделия отварные	150	5,3	6,1	35,2	35,6	7,9	4,9	0,49	0	0,01	0	217
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		32,3	35,4	117,7	503	116	127,4	5,52	1,06	1,15	13,45	919