

СОГЛАСОВАНО

Временно исполняющий обязанности
руководителя управления
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей
и благополучия человека
по Республике Башкортостан



Г.Я. Пермина

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности
министра образования
Республики Башкортостан



А.В. Хажин

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель председателя
Государственного комитета
Республики Башкортостан
по торговле и защите прав потребителей



А.Н. Гусев

Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет на осенне-зимний сезон

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-Х НЕДЕЛЬНОЕ)**

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **с 7-11 лет**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Д07КБ19	Завтрак	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9	248,06	121,84	4,18
	Каша гречневая тушеная с овощами													
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	45	2,93	0,45	15,53	77	0,05	0,02			99	116,1		0,02
ПОРЦМАС	Масло сливочное порционное	8	0,4	0,72	1,6	54					1,26	2,4		
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05
Всего в Завтрак			12,33	6,69	71,63	435	0,26	0,52			121,29	366,56	121,85	4,26
Д07РЛ19	Обед	40	0,9	5,1	9,4	98	0,01	1,58			25,8		19,1	1,02
	Салат «Мозайка»													
Д07ДФ19	Суп из овощей	200	1,6	3,47	8,67	73	1,6	7,2			17,91	41,07	17,44	0,61
Д07КЛ19	Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28
Д07Ж319	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			15,8	60	0,23		127	2,48				
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66	77,4		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04				8,08	18		2,8
Всего в Обед			18,89	27,6	81,52	671	1,96	9,3	127	2,48	133,03	391,46	64,17	5,73

Всего в день	31,21	34,36	153,14	1 106	2,22	9,82	127	2,48	254,32	254,32	186,02	9,99
---------------------	--------------	--------------	---------------	--------------	-------------	-------------	------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Д07ФР19	Завтрак	150	0,6	0,6	14,7	71	0,03	15			21,12	16,5		2,87
	Яблоки свежие													
Д07ЕО19	Каша рисовая молочная	150	4,3	5,8	29,8	190	0,38				87,51	141,13	25	0,4
Д07ЖД19	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37
БАТОН19	Батон нарезной	40	4	0,2	30	130					2	20	1	1
ПОРЦПОВ	Повидло порц.	20	0,1		13,76	55		0,48	1		2,4			0,2
Всего в Завтрак			11,4	8,9	98,46	515	0,1	16,25	1		194,12	278,72	40,68	4,84
Д07АИ19	Обед	40	0,5	2,9	3	42	0,01	0,75			13,76	25,55	7,47	0,48
	Салат из свеклы													
Д07ДГ19	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,73	4	12,4	95	0,07				12	91,17	18,01	0,96
Д07ЕГ19	Картофель тушеный с овощами	150	3,3	9,15	22,65	189	0,14	12,39			24,24	72,75	37,01	1,44
Д07БИ19	Котлеты рыбные	60	9,72	6,84	8,28	134	0,11	27,96			27,96	90,07	17,48	0,64
Д07ЖМСЧ	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0,38	0,07	11,53	48	0,01	32			1,44			26,55
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66	77,4		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04				8,08	18		2,8
Всего в Обед			17,82	23,66	81,81	628	0,4	73,12			153,48	374,95	79,97	32,88
Всего в день			29,22	32,56	180,27	1 142	0,5	89,37	1		347,6	653,67	120,65	37,72

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Д07ЯБ19	Завтрак	150	2,3	5	5,97	70	0,02	0,37	0,01		74,06	68,4		0,05
	Каша геркулесовая молочная с яблоком													
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
БАТОН19	Батон нарезной	40	4	0,2	30	130					2	20	1	1
Д07КГ19	Колбаса отварная для бутерброда	35	4,62	3,2	9,16	39	0,02				18,74	32,29	0,84	0,84
Всего в Завтрак			11,02	8,42	55,03	274	0,04	0,37	1,01		94,93	120,69	1,85	1,9
Д07А319	Обед	40	0,6	1,8	4,4	36	0,01	5,48			15,24	10,06	7,82	0,38
	Салат витаминный													
Д07ДП19	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	1,73	4,53	10	88	0,04	6,4			18,67	136,88	13,75	0,51
Д07РЭ19	Жаркое по- домашнему	180	18,96	19,08	16,2	313	0,14	7,52			21,62	223,02	44,28	3,43
Д07ЖЛ19	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4	38,53	0,81
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66	77,4		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04				8,08	18		2,8
Всего в Обед			23,48	26,11	72,15	624	0,31	28,78			186,12	467,76	104,38	7,94
Всего в день			34,5	34,54	127,18	898	0,35	29,15	1,01		281,05	588,45	106,23	9,85

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Д07ЕХ19	Завтрак	150	5,6	6,6	26,4	187	0,13	0,4			96,9	276,73	33,7	0,88
	Каша пшенная молочная													
Д07РД19	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25		1,12			2,63	1,34	0,73	0,08
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66	77,4		0,02
ПОРЦСЫР	Сыр порционный	10	2,44	2,36		31	0,02	0,11			91,52			0,04
Д07ИЦ19	Кисломолочный продукт	50	7,9	6	14,4	144	0,03	0,07			50,08		9,47	0,43
Всего в Завтрак			18,99	15,45	62,6	464	0,23	1,72			340,13	394,17	43,9	1,45
Д07КВ19	Обед	25	1,83	0,22	9,75	43	0,2	0,1			59,8	6	24	0,7
	Огурцы соленые (порционно)													
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,33	3,87	9,33	77	0,03	6,37			23,6	96,2	16,28	0,77
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,4	26,7	157	0,05				7,44	64,9	5,85	0,59
Д07РЦ19	Гуляш из отварного мяса	60	17,04	18,72	4,44	254	0,05	1,32			14,62	89,8	23,76	2,35
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,07	1			16			0,1
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66	77,4		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04				8,08	18		2,8
Всего в Обед			27,69	27,11	94,17	743	0,47	8,81			195,57	352,3	69,89	7,33
Всего в день			46,68	42,56	156,77	1 206	0,69	10,53			535,7	746,47	113,79	8,78

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Д07ФР19	Завтрак	135	0,54	0,54	13,23	63	0,03	13,5			19,01	14,85		2,58
	Яблоки свежие													
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	136	0,11	10,42		35,63	208,95	28,5	1,04
Д07РЮ19	Котлеты из говядины	60	9,36	12,96	9,96	196	0,05	0,06			25,02	100,88	18,95	
Д11СТ13	Соус томатный	25	0,25	1,13	1,5	18	0,24	35			116,28	1,76		6,74
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66	77,4		0,02
ПОРЦСЫР	Сыр порционный	10	2,44	2,36		31	0,02	0,11			91,52			0,04
Всего в Завтрак			18,62	22,08	70,24	555	0,49	59,12			386,58	442,55	47,46	10,43
Д07АД19	Обед	50	0,75		3,62	18	0,01	1,01			16,92	19	10,06	0,64
	Свекла отварная													
Д07ДЯ19	Уря с птицей	200	8,67	5,47	15,07	145	0,08	0,4			12,24	306,64	22,84	1,05
Д07ПИ19	Плов с изюмом	150	4	15	40	292	0,01		0,01	0,01	15	0,4	30	0,66
Д07ЖИ19	Компот из смеси сухофруктов «С»	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61
ЯСПЕЧ20	Печенье	20	2	1	18	83	0,01				5,1			0,37
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	45	0,27	0,45	15,3	77	0,05				9,09	20,25		6,48
Всего в Обед			16,69	21,97	119,49	725	0,17	1,91	0,01	0,01	87,05	346,29	81,17	6,48
Всего в день			35,3	44,05	189,73	1 280	0,66	61,03	0,01	0,01	473,62	788,84	128,63	16,91

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ККА Л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Д07ЖС19	Завтрак	30	6,81	8,78	1,12	111	0,02	0,23			96			0,42
	Куриное филе, тушеное с овощами													
Д07ЕИ19	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,9	194	0,16				11,18		105,59	3,62
Д07ЖГ19	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	111	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11
ХЛЕБЫШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	45	2,93	0,45	15,53	77	0,05	0,02			99	116,1		0,02
ПОРЦМАС	Масло сливочное порционное	8	0,4	0,72	1,6	54					1,26	2,4		
Всего завтрак			19,52	16,73	59,23	505	0,26	0,77			313,3	275,1	117,77	4,18
ОБЕД														
Д07АЕ19	Салат из моркови	40	0,81	1,8	5,8	40	0,01	0,69			8,28	13,19	11,4	0,22
Д07ДЛ19	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,13	2	15,07	89	0,01	5,28			10,96	148,64	16,73	0,69
Д07КЖ19	Голубцы ленивые	60	5,3	8	3,4	107	0,02	2,06			17,44	34,53	9,26	0,79
Д07АА19	Картофель отварной с маслом	90	1,8	1,98	13,5	80	0,08	3,72			8,58	104,5	19,2	0,76
Д07ЖНЗМ	Компот из черной смородины замороженной	200	0,2	0,02	17	58		6			0,64			39,29
ХЛЕБЫШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66	77,4		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04				8,08	18		2,8
Всего в обед			12,43	14,5	78,72	494	0,2	17,77			119,98	396,26	56,59	44,56

Всего в день			31,95	31,23	137,95	999	0,45	18,54			433,29	671,36	174,37	48,74
ЗАВТРАК											2-ая неделя/вторник			
Д07ИЦ19	Кефир	100	2,81	0,04	3,62	26	0,03	0,28			110,88	103,31	13,05	0,09
Д07ЕС19	Каша «Дружба»	150	4,7	6,1	25,1	174	0,09	0,4			95,32	244,81	27,8	0,6
Д07РД19	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25		1,12			2,63	1,34	0,73	0,08
БАТОН19	Батон нарезной	45	4,5	0,23	33,75	146			1,13		2,25	22,5	1,13	1,13
ПОРЦСЫР	Сыр порционный	10	2,44	2,36		31	0,02	0,11			91,52			0,04
Всего в завтрак			14,58	8,77	68,75	403	0,14	1,91	1,13		302,6	371,96	42,71	1,93
ОБЕД														
Д07АВ19	Салат из белокочанной капусты и свеклы	40	0,9	2,8	3,4	43	0,01	20			25,04	10,96	9,13	0,4
Д07ДО19	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	23,6	152	0,17	3,68			24,88	184,8	30	1,77
Д07ЖВЗК	Запеканка картофельная с мясом	170	16,24	18,13	19,08	306	0,04	1,3			13,25	186,29	21,13	2,03
Д11СТ13	Соус томатный	30	0,3	1,35	1,8	21	0,29	42			139,53	2,12		8,09
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов «С»	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66	77,4		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04				8,08	18		2,8
Всего в обед			26,63	26,5	99,33	751	0,59	67,5			305,47	479,57	78,53	15,71
Всего в день			41,22	35,27	168,07	1 154	0,73	69,41	1,13		608,07	851,53	121,23	17,65
ЗАВТРАК														
Д07ЕФ19	Каша манная молочная	150	3,8	5,9	17,6	138	0,04	0,41			95,45	79,1	13,07	0,24
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	45	2,93	0,45	15,53	77	0,05	0,02			99	116,1		0,02
ПОРЦМАС	Масло сливочное	8	0,34	0,72	1,6	54					1,26	2,4	7,52	0,45

	порционное													
Д07ИХ21	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	0,04	0,03			29,88		7,52	0,45
Всего в завтрак			13,03	10,69	64,03	439	0,13	0,46			225,72	197,6	20,6	0,72
ОБЕД														
Д07АД19	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,1	0,81			13,54	15,2	8,05	0,51
Д07ДА19	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	6,67	73	0,04	9,59			25,95	33,35	15,23	0,56
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	140	5,02	3,97	31,15	183	0,06				8,68	75,72	6,83	0,69
Д07ЖР19	Фрикадельки из кур	60	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95			27,54	72,18	13,25	1,03
Д11СТ13	Соус томатный	25	0,25	1,13	1,5	18	0,24	35			116,28	1,76		6,74
Д07ЖЛ19	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4	38,53	0,81
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66	77,4		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04				8,08	18		2,8
ЯСПЕЧ20	Печенье	25	2,5	1,25	22,5	104	0,01				6,37			0,46
Всего в обед			20,78	22,24	111,43	731	0,52	55,72			328,95	296,01	81,88	13,62
Всего в день			33,81	32,93	175,45	1 170	0,65	56,18			554,67	493,61	102,48	14,34
ЗАВТРАК														
											2-я неделя/четверг			
Д07ЕНР9	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	140	5,6	4,67	29,87	215	0,14	7,91	0,01		83,93	33,45	54,69	1,46
Д07БИ19	Котлеты рыбные	60	9,72	6,84	8,28	134	0,11	27,96			27,96	90,07	17,48	0,64
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	45	2,93	0,45	15,53	77	0,05	0,02			99	116,1		0,02
ПОРЦМАС	Масло сливочное порционное	10	0,5	0,9	2	67					1,58	3		
Всего в завтрак			18,85	12,88	65,57	528	0,29	35,9	0,01		212,6	242,62	72,19	2,12
ОБЕД														
Д07АР19	Салат	40	1,4	4,7	2,5	58	0,01	0,76			6,46	17,08	4,76	0,24

	«Студенческий»													
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,33	3,87	9,33	77	0,03	6,37			23,6	96,2	16,28	0,77
Д07ЕЦ19	Каша пшеничная молочная	150	5,6	6	27,4	181	0,1	0,4			100,69	119,55	27,21	1,37
Щ01СТ19	Сосиски в тесте	100	4,7	5,7	13,4	125	0,01	0,01			6,53	68,13	3,6	0,44
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов «С»	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04				8,08	18		2,8
Всего в обед			14,27	20,72	93,73	620	0,2	8,04			174,05	318,96	70,12	6,23
Всего в день			33,12	33,59	159,31	1 147	0,49	43,94	0,01		386,65	561,58	142,31	8,36
	ЗАВТРАК										2-ая неделя/пятница			
Д03КЕ19	Омлет смешанный с колбасой	90/30	15	16	8	180	0,05	0,14	0,01		60,11	153,36	10,08	10,08
Д07ЖА19	Чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	51	0,01	0,25			52,81		6,07	0,07
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с витаминами	45	2,93	0,45	15,53	77	0,05	0,02			99	116,1		0,02
ПОРЦМАС	Масло сливочное порционное	8	0,4	0,72	1,6	54					1,26	2,4		
Всего в завтрак			19,79	18,64	33,4	361	0,11	0,41	0,01		213,18	271,86	16,15	10,17
	ОБЕД													
Д07АГ19	Салат из белокочанной капусты с яблоками	40	0,7	1,8	3,8	34	0,01	7,6	0,03		19,11	10,86	6,48	0,43
Д07ДЭ19	Уха с крупой (горбуша)	200	4,67	1,07	11,07	73	0,07	3,91			12,77	50,85	16,12	0,61
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04
Д07КБКК	Котлеты рубленые из куриного филе	60	9	12,72	9,12	188	0,05	0,24			13,12	90,72		1,07
Д07ЖМСЧ	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0,38	0,07	11,53	48	0,01	32			1,44			26,55
ХЛЕБПШН	Хлеб «Колосок» пшеничный с	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66	77,4		0,02

	витаминами													
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04				8,08	18	2,8	
Всего в обед			19,24	20,98	79,59	599	0,32	54,19	0,03		156,14	456,78	51,1	32,51
Всего в день			39,73	39,62	112,99	961	0,43	54,6	0,04		369,33	728,64	67,25	42,69
ИТОГО			388,0	391,0	1 679	1176	7,19	442,56	130,19	2,49	4 244,3	4 300,1	1 262,9	215,01
Среднее за период			38,8	39,1	167,9	1 176	0,72	44,26	13,02	0,25	424,43	430,79	126,3	21,5