

УТВЕРЖДАЮ
Министр образования и науки
Республики Башкортостан



А.В. Хажин
А.В. Хажин

УТВЕРЖДАЮ
Председатель
Государственного комитета
Республики Башкортостан
по торговле и защите прав потребителей



А.Н. Гусев
А.Н. Гусев

**Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет
осенне-зимний сезон (3 вариант)**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню школы на 2020-2021г

День: понедельник

Сезон: 01.09-01.03 (осенне-зимний сезон)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
97	Сыр порциями	10	3	3		35			21		100	60	6	
129	Котлеты рубленые из птицы++)	60	13	16	11	233		1	40		33	125	19	1
212,01	Макаронные изделия отварные ++)	150	6	5	37	215			30		15	48	9	1
284,02	Чай с сахаром,молоком++)	200	2	2	12	71		1	10		65	53	11	1
70	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином+	30	2		15	68					8	25	11	
Итого за Завтрак			26	26	75	622		2	101		221	311	56	3
Обед														
6,03	Салат из белокочанной капусты ++)	60	1	3	7	62		31			38	28	16	1
57,03	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной++)	200/5	6	8	14	151		21	8		30	64	28	1
113	Плов из отварной говядины ++)	30/150	14	16	40	353		2			20	183	45	2
311	Кисель с витаминами "Витошка")++)	200			24	95		20	130					
70,22	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином++)	25	2		12	57					7	21	9	
71	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодказеином++)	25	2		10	48					9	45	14	1
Итого за Обед			25	27	107	766		74	138		104	341	112	5
Итого за день			51	53	182	1388		76	239		325	652	168	8

АО "ОБЩЕПИТ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню школы на 2020-2021г

День: вторник

Сезон: 01.09-01.03 (осенне-зимний сезон)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
Завтрак														
366,02	Запеканка из творога с молочным соусом ++)	130/20	24	19	20	352		1	85		220	294	32	1
96	Масло сливочное порциями*	10		8		75			59		1	2		
283,03	Чай с сахаром ++)	200			10	41					5	8	4	1
71,14	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодказеином+)	30	2		12	58					11	53	17	1
75,01	Йогурт детский питьевой с витаминами ++)	100	3	3	5	60		1	20		119	91	14	
Итого за Завтрак			29	30	47	586		2	164		356	448	67	3
Обед														
71,16	Винегрет овощной++)	60	1	6	5	77		6			14	17	11	
75,01	Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне ++)	200	7	7	13	143		3	34		14	71	14	1
96	Гуляш из отварного мяса ++)	30/30	10	12	2	153		2			11	100	15	1
176	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом++)	180/5	8	7	48	284			30		20	169	60	2
295,02	Компот из свежих яблок витаминизированный (витаминС++)	200			19	79		4			7	4	4	1
70,22	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином++)	25	2		12	57					7	21	9	
71	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодказеином++)	25	2		10	48					9	45	14	1
Итого за Обед			30	32	109	841		15	64		82	427	127	6
Итого за день			59	62	156	1427		17	228		438	875	194	9

ДО "ОБЩЕПИТ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню школы на 2020-2021г

День: среда

Сезон: 01.09-01.03 (осенне-зимний сезон)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
Завтрак														
16	Морковь с сахаром++)	60	1		7	32		3			16	32	22	
83	Биточки(котлеты) рыбные ++)	60	8	6	9	121			7		39	123	29	1
138	Картофельное пюре ++)	150	3	5	26	160		26	36		40	21	33	1
289,02	Какао с молоком ++)	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	1
70,09	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	30	2		15	68					8	25	11	
67,02	Яблоко св.*	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3
Итого за Завтрак			19	16	86	557		43	63		245	336	125	6
Обед														
21	Салат.Витаминный++)	60	1	3	7	62		21			26	23	14	1
67	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной ++)	200/5	6	8	11	139		17	8		27	64	24	1
488	Птица,тушенная в соусе с овощами ++)	30/150	16	17	21	295		21	39		41	145	47	2
76,04	Напиток из черной смородины++)	200			17	71		53			10	9	8	
70,22	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином++)	25	2		12	57					7	21	9	
71	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодказеином++)	25	2		10	48					9	45	14	1
Итого за Обед			27	28	78	672		112	47		120	307	116	5
Итого за день			46	44	164	1229		155	110		365	643	241	11

АО "ОБЩЕПИТ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню школы на 2020-2021г

День: четверг

Сезон: 01.09-01.03 (осенне-зимний сезон)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
Завтрак														
97	Сыр порциями	10	3	3		35			21		100	60	6	
196	Каша молочная Дружба с маслом++)	180/5	6	8	32	221		1	48		120	148	35	1
273,01	Булочка Домашняя ++)	60	5	8	37	238			55		3	39	7	1
285	Чай с сахаром, лимоном ++)	200			10	43		3			8	10	5	1
71,14	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодказеином+)	30	2		12	58					11	53	17	1
Итого за Завтрак			16	19	91	595		4	124		242	310	70	4
Обед														
17,06	Салат из моркови ++)	60	1	3	7	58		3			15	30	21	
56	Борщ из св. капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	7	8	11	145		16	8		37	81	25	2
97,03	Жаркое по домашнему из отварного мяса++)	30/120	12	13	20	233		21			21	97	35	2
294	Компот из смеси сухофруктов++)	200	1		34	134					22	22	16	2
70,22	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином++)	25	2		12	57					7	21	9	
71	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодказеином++)	25	2		10	48					9	45	14	1
Итого за Обед			25	24	94	675		40	8		111	296	120	7
Итого за день			41	43	185	1270		44	132		353	606	190	11

АО "ОБЩЕПИТ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню школы на 2020-2021г

День: пятница

Сезон: 01.09-01.03 (осенне-зимний сезон)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
6,03	Салат из белокочанной капусты ++)	60	1	3	7	62		31			38	28	16	1
113	Плов из отварной говядины ++)	30/150	14	16	40	353		2			20	183	45	2
284,02	Чай с сахаром, молоком ++)	200	2	2	12	71		1	10		65	53	11	1
70	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином +)	30	2		15	68					8	25	11	
Итого за Завтрак			19	21	74	554		34	10		131	289	83	4
Обед														
25	Салат из свеклы с растительным маслом ++)	60	1	3	5	52		6			22	26	13	1
66	Суп - лапша домашняя на мясном бульоне ++)	200	8	10	12	166		1	10		14	89	15	1
80,01	Рыба (Минтай) тушеная в томате с овощами ++)	50/50	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1
216,02	Картофель тушеный ++)	180	4	14	35	275		36			33	27	47	2
295,02	Компот из свежих яблок витаминизированный (витаминС) ++)	200			19	79		4			7	4	4	1
70,22	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином ++)	25	2		12	57					7	21	9	
71	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодказеином ++)	25	2		10	48					9	45	14	1
Итого за Обед			27	33	98	789		51	16		130	377	147	7
Итого за день			46	54	172	1343		85	26		261	666	230	11

АО "ОБЩЕПИТ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню школы на 2020-2021г

День: понедельник

Сезон: 01.09-01.03 (осенне-зимний сезон)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
97	Сыр порциями	10	3	3		35			21		100	60	6	
25	Котлеты говяжьи ПФ	60	8	11		135					6	85	11	1
212,01	Макаронные изделия отварные ++)	150	6	5	37	215			30		15	48	9	1
284,02	Чай с сахаром,молоком++)	200	2	2	12	71		1	10		65	53	11	1
71,14	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодказеином+)	30	2		12	58					11	53	17	1
Итого за Завтрак			21	21	61	514		1	61		197	299	54	4
Обед														
27,08	Салат из свеклы с яблоками++)	60	1	3	5	53		6			18	20	11	1
63	Суп картофельный гороховый на мясном бульоне++)	200	9	7	17	167		9			28	90	33	2
92,01	Бефстроганов из отварной говядины++)	30/30	10	9	2	131			11		15	102	14	1
297,02	Каша гречневая рассыпчатая ++)	150	9	6	41	257			30		15	214	143	5
311	Кисель с витаминами "Витошка")+)	200			24	95		20	130					
70,22	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином++)	25	2		12	57					7	21	9	
71	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодказеином++)	25	2		10	48					9	45	14	1
Итого за Обед			33	25	111	808		35	171		92	492	224	10
Итого за день			54	46	172	1322		36	232		289	791	278	14

АО "ОБЩЕПИТ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню школы на 2020-2021г

День: вторник

Сезон: 01.09-01.03 (осенне-зимний сезон)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
Завтрак														
268,01	Шанежка наливная ++)	75	6	6	34	215			47		21	57	9	1
193,01	Каша молочная рисовая жидкая++)	180/5	5	7	29	205		1	49		117	128	27	
285	Чай с сахаром, лимоном ++)	200			10	43		3			8	10	5	1
70	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином+	30	2		15	68					8	25	11	
Итого за Завтрак			13	13	88	531		4	96		154	220	52	2
Обед														
17,06	Салат из моркови ++)	60	1	3	7	58		3			15	30	21	
68	Свекольник на курином бульоне со сметаной++)	200/5	7	8	14	159		14	8		37	85	31	2
132,01	Плов из птицы ++)	40/140	14	18	39	371		4	22		24	176	44	1
295,02	Компот из свежих яблок витаминизированный (витаминС)++)	200			19	79		4			7	4	4	1
70,22	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином++)	25	2		12	57					7	21	9	
71	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодказеином++)	25	2		10	48					9	45	14	1
Итого за Обед			26	29	101	772		25	30		99	361	123	5
Итого за день			39	42	189	1303		29	126		253	581	175	7

АО "ОБЩЕПИТ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню школы на 2020-2021г

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.09-01.03 (осенне-зимний сезон)

Возраст: 7-11лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
26,03	Салат из свеклы с изюмом ++)	60	1	4	10	81		5			23	29	13	1
129	Котлеты рубленые из птицы++)	60	13	16	11	233		1	40		33	125	19	1
138	Картофельное пюре ++)	150	3	5	26	160		26	36		40	21	33	1
289,02	Какао с молоком ++)	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	1
71,14	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодказеином+)	30	2		12	58					11	53	17	1
Итого за Завтрак			23	29	75	647		33	96		228	349	100	5
Обед														
21	Салат Витаминный++)	60	1	3	7	62		21			26	23	14	1
66	Суп - лапша домашняя на мясном бульоне++)	200	8	10	12	166		1	10		14	89	15	1
118,01	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом ++)	25/150	10	15	18	245		30	11		43	115	43	2
76,04	Напиток из черной смородины++)	200			17	71		53			10	9	8	
70,22	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином++)	25	2		12	57					7	21	9	
71	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодказеином++)	25	2		10	48					9	45	14	1
Итого за Обед			23	28	76	649		105	21		109	302	103	5
Итого за день			46	57	151	1296		138	117		337	651	203	10

АО "ОБЩЕПИТ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню школы на 2020-2021г

День: четверг

Сезон: 01.09-01.03 (осенне-зимний сезон)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
97	Сыр порциями	10	3	3		35			21		100	60	6	
338,02	Яичная кашка++)	157	17	22	4	281		1	356		141	286	23	3
285	Чай с сахаром, лимоном ++)	200			10	43		3			8	10	5	1
70	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином+	30	2		15	68					8	25	11	
67,02	Яблоко св.*	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3
Итого за Завтрак			23	26	42	488		17	377		278	395	57	7
Обед														
6,03	Салат из белокочанной капусты ++)	60	1	3	7	62		31			38	28	16	1
54	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной ++)	200/5	7	8	16	161		14	8		23	73	27	2
96,02	Говядина тушеная с овощами в соусе++)	30/120	11	10	19	204		20	14		26	93	38	2
293,01	Компот из кураги ++)	200	1		33	138		1			41	37	26	1
70,22	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином++)	25	2		12	57					7	21	9	
71	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодказеином++)	25	2		10	48					9	45	14	1
Итого за Обед			24	21	97	670		66	22		144	297	130	7
Итого за день			47	47	139	1158		83	399		422	692	187	14

АО "ОБЩЕПИТ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню школы на 2020-2021г

День: пятница

Сезон: 01.09-01.03 (осенне-зимний сезон)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
Завтрак														
195	Каша молочная пшеничная жидкая ++)	180/5	7	7	33	228		1	48		124	182	34	2
270,01	Плюшка московская ++)	60	5	7	36	228			50		18	50	8	1
283,03	Чай с сахаром ++)	200			10	41					5	8	4	1
71,14	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодказеином+)	30	2		12	58					11	53	17	1
75,01	Йогурт детский питьевой с витаминами ++)	100	3	3	5	60		1	20		119	91	14	
Итого за Завтрак			17	17	96	615		2	118		277	384	77	5
Обед														
25	Салат из свеклы с растительным маслом++)	60	1	3	5	52		6			22	26	13	1
53,02	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной++)	200/5	2	4	8	77		24	8		33	25	17	1
80,01	Рыба (Минтай) тушеная в томате с овощами++)	50/50	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1
511,02	Рис отварной ++)	150	4	6	40	231			40		5	82	27	1
295,02	Компот из свежих яблок витаминизированный (витаминС++)	200			19	79		4			7	4	4	1
70,22	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином++)	25	2		12	57					7	21	9	
71	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодказеином++)	25	2		10	48					9	45	14	1
Итого за Обед			21	19	99	656		38	54		121	368	129	6
Итого за день			38	36	195	1271		40	172		398	752	206	11

Итого за период	467	484	1705	13007		703	1781		3441	6909	2072	106
Среднее значение за период	46,7	48,4	170,5	1300,7		70,3	178,1		344,1	690,9	207,2	10,6

Составил Альтеева Альфия Идрисовна Утвердил
М.П.



Примечание:

- в качестве заправок для салатов применяется только растительное масло;
- соль используется только йодированная;
- хлеб обогащенный йодказеином;
- дополнительное обогащение напитков витамином «С»;
- примерное меню составлен согласно сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма «Партнер» г.Уфа 2016г