

СОГЛАСОВАНО:
 НАЧАЛЬНИК ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОТДЕЛА
 УПРАВЛЕНИЯ РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО
 РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН В
 ЧИШМИНСКОМ, БЛАГОВАРСКОМ,
 БУЗДЯКСКОМ, КУШНАРЕНКОВСКОМ,
 КАРМАСКАЛИНСКОМ, АРХАНГЕЛЬСКОМ,
 ДАВЛЕКАНОВСКОМ РАЙОНАХ И
 Г.ДАВЛЕКАНОВО *Т.С. Байбури*
 Т.С. БАЙБУРИН

« ____ » _____ 2013 Г.

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР *Валимов ИФ*

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 -ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12 ДО 18 ЛЕТ

*МОБУ СОШ с. Язганово
 Аршинский РОСН с. Коб. Каратаево*

	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Минеральные вещества (мг)								
			Белки, Б	Жиры, Ж	Углеводы, У		Витамины					В1	В2	С	
			Ca	Mg	P	Fe	A	E							
1 день	Каша молочная «Дружба» № 311	250/10	7,73	13,38	40,50	314,00	154,11	43,97	177,99	0,98	0,10	0,38	0,12	0,18	0,27
	Бутерброд с маслом и сыром №3	95	9,70	9,90	30,80	256,00	173,31	28,71	148,10	1,34	0,50	1,05	0,08	0,09	0,05
	Какао с молоком №191	200	3,64	3,61	18,30	117,00	110,50	26,97	101,09	0,89	0,002	0,11	0,03	0,13	0,52
	Хлеб витаминизированный	70	5,40	0,69	33,11	163,80	15,78	22,64	59,68	1,37	0,00	0,91	0,11	0,04	0,00
	Итого		22,47	27,58	122,71	850,80	453,70	122,29	486,86	4,58	0,62	2,46	0,35	0,44	0,84
2 день	Винегрет овощной №26	100	1,35	2,32	7,70	57,00	25,78	18,20	40,43	0,76	0,00	1,24	0,05	0,04	12,6
	Суп картофельный с бобовыми	300	8,1	5,0	23,4	172	37,70	45,73	122,10	2,28	21,24	0,37	0,29	0,13	8,52
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,00	143,00	13,80	19,80	52,20	1,20	0,00	0,78	0,10	0,04	0,00
	Итого		14,39	7,92	73,8	425	77,68	83,73	214,73	4,28	21,24	2,39	0,44	0,21	21,1

3 день	Жаркое по домашнему № 65	300	20,84	23,30	32,30	424,00	27,89	50,94	128,57	2,07	0,00	0,00	0,19	0,11	15,00
	Напиток «Золотой шар» витамин.	200	0,08	0,00	1,76	7,00	34,30	46,06	154,84	3,82	0,00	1,40	0,18	0,08	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,20	119,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,65	0,08	0,03	0,00
	Салат из белокочанной капусты	100	1,9	4,5	9,2	8,4	50,94	15,25	28,86	0,61	0,00	2,41	0,02	0,04	9,34
	Итого		26,77	28,3	67,46	634	124,63	140,44	355,77	7,50	0,00	4,46	0,47	0,26	24,3
4 день	Капуста тушенная	250	5,41	8,17	23,50	188,00	128,25	49,08	99,41	1,89	0,00	4,29	0,08	0,10	41,80
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,60	191,00	18,40	26,40	69,60	1,60	0,00	1,04	0,13	0,05	0,00
	Салат из свеклы	100	1,3	7,4	6	95	30,49	16,21	32,11	1,04	0,0	3,76	0,01	0,02	0,74
	Итого		15,67	16,50	84,80	527	248,47	137,37	264,63	64,57	0,00	11,84	0,26	0,25	42,5
5 день	Плов из курицы	350	37,85	48,25	72,80	883,00	48,16	12,22	447,42	4,081	0,10	4,01	0,18	0,27	3,04
	Напиток «Золотой шар»	200	0,08	0,00	1,76	7,00	0,10	0,8	0,20	0,000	0,00	0,00	0,05	0,05	2,70
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,20	119,00	11,50	16,50	43,50	1,000	0,00	0,65	0,08	0,03	0,00
	Салат из свежей моркови	100	1,1	4,5	14,5	100	20,7	28,43	41,24	0,55	0,0	2,54	0,04	0,05	1,72
	Итого		42,98	53,25	113,26	1109	80,46	57,95	532,36	5,63	-0,10	7,2	0,35	0,4	7,46
6 день	Салат «Степной»	100	1,51	5,96	7,30	89,00	17,05	18,46	44,00	0,56	0,00	0,17	0,06	0,05	4,26
	Бефстроганов	50/50	13,54	14,44	4,40	202,00	25,15	17,04	131,92	1,69	0,01	2,70	0,04	0,14	0,10
	Картофельное пюре	250	5,10	7,96	35,50	229,00	59,36	47,51	139,02	1,73	0,04	0,34	0,20	0,17	17,30
	Напиток «Золотой шар»	200	0,08	0,00	1,76	7,00	0,10	0,08	0,20	0,00	0,00	0,00	0,05	0,05	2,70
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,20	119,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,65	0,08	0,03	0,00
	Итого		24,18	28,86	73,16	646,00	113,16	99,58	358,64	5,98	0,05	3,86	0,43	0,44	24,4
7 день	Сосиски отварные	120	11,23	18,09	1,00	212,00	24,00	13,50	116,76	1,73	0,00	0,60	0,02	0,06	0,00
	Макаронные изделия отварные	250	9,09	7,05	55,60	327,00	15,51	12,18	67,61	1,23	0,03	1,40	0,11	0,03	0,00
	Чай с молоком	200	1,46	1,72	2,30	30,00	58,20	6,65	41,85	0,05	0,02	0,05	0,02	0,07	0,26
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,00	143,00	13,80	19,80	52,20	1,20	0,00	0,78	0,10	0,04	0,00
	Салат из свежей капусты	100	1,9	4,5	9,2	84	50,94	15,25	28,86	0,61	0,0	2,41	0,02	0,04	9,34
	Итого		28,42	31,96	97,1	796	162,45	67,38	307,28	4,82	0,05	5,24	0,27	0,24	9,6

8 день	Гречневая каша	230,7	10,9	8,9	43,9	303	81,26	286	285,26	6,09	45,23	1,49	0,23	0,17	1,30
	Гуляш	50 /50	20,2	18,7	2,8	260	10,61	24,79	191,10	2,8	0,00	0,52	0,04	0,12	0,33
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб витаминизированный	70	5,40	0,69	33,11	163,80	15,78	22,64	59,68	1,37	0,00	0,91	0,11	0,04	20,6
	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100	20,70	28,43	41,24	0,56	0,00	2,54	0,04	0,05	1,72
	Итого		37,6	32,79	108,01	879,80	128,75	276,72	577,28	10,82	45,27	5,51	0,42	0,34	33,3
9 день	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	9,10	13,93	42,20	331,00	157,07	23,46	201,13	1,43	0,10	0,38	0,19	0,18	0,26
	Бутерброд с маслом и сыром	95	9,70	9,90	30,80	256,00	173,31	28,71	148,10	1,34	0,50	1,05	0,08	0,09	0,05
	Какао с молоком	200	3,64	3,61	18,30	117,00	110,50	26,97	101,09	08,89	0,02	0,11	0,03	0,13	0,52
	Хлеб витаминизированный	70	5,40	0,69	33,11	163,80	15,78	22,64	59,68	1,37	0,00	0,91	0,11	0,04	20,6
	Итого		27,84	28,13	124,41	867,80	620,46	101,78	510	5,03	0,62	2,45	0,41	0,44	21,4
10 день	Рогоу из овощей с мясом	250	4,54	12,76	25,80	238,00	54,32	37,44	72,83	1,16	0,02	4,72	0,06	0,07	11,90
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,20	119,00	11,50	16,50	43,50	1,000	0,00	0,65	0,08	0,03	0,00
	Салат витаминный	100	1,5	4,6	10,8	89	34,52	18,26	30,16	0,90	0,0	2,35	0,03	0,04	6,30
	Итого		10,19	17,86	48,7	499	174	72,20	146,49	2,10	0,02	10,47	0,17	0,14	18,2
	Сумма		236,75	269,45	910,41	7351,60	2042,9	973,18	3795,73	47,66	38,87	53,46	3,84	2,94	162,7
	Среднее		23,67	26,94	91,04	735,16	204,29	97,32	379,57	4,77	3,89	5,35	0,38	0,29	16,2
	Норма		22,5	23,0	95,75	678,25	300	75	450	4,25	0,23	3,0	0,35	0,4	17,5

Выполнение норм выдачи продуктов питания для детей с 12 до 18 лет.

Продукты	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Общее	Среднее в день	Норма в гр.	Анали
Хлеб пшеничный	70	60	50	80	50	50	60	70	70	50	610	61	60	Норма
Крупы, бобовые макаронные изделия	45	6			45		45	38	45		224	22,4	12,5	+9,9
Масло сливочное	15	6				8	13	8	15	3,9	68,9	6,89	8,8	Норма
Соль	1,75	175	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	17,5	1,75	1,75	Норма
Молоко	228	50				37	50	182	177		724	72,4	75	Норма
Сыр	20								20		40	4	3,0	Норма
Сахар		20,5		17			15	17	17	20,6	107,10	10,71	11,25	Норма
Какао	4										4	0,4	0,3	Норма
Картофель		186	200			165				100	651	65,1	62,5	Норма
Свекла		40												
Морковь		30		10,5	24	25				54,3			100	+16,3
Капуста квашенная		60		330						100	837	83,70		
Лук		25	27	15	25	44				27,2				
Масло растительное		2,5	9	8	8	9				7	43,5	4,35	4,5	Норма
Сметана		10				20					30	3	2,5	Норма
Кофейный напиток		8						8	8		24			
Говядина			54			119				105	280	28	26,25	Норма
Рыба Минтай			246								246	24,6	20	Норма
Фрукты сухие				20						20	40	4	5	Норма
Курица					164						164	16,4	19	Норма
Мука			61			4				3	68	6,8	5	Норма
Сосиски							102				102	10,20		Норма

Чай							1				1	0,01	0,1	Норма
-----	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	---	------	-----	-------