



КАРАР

«31» август 2020й.

№ 536

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

«31» августа 2020г.

Об утверждении единого меню для обучающихся с 1 по 4 класс общеобразовательных организаций муниципального района Зианчуринский район Республики Башкортостан

В целях реализации Послания Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации от 15 января 2020 г. «Об обеспечении бесплатным горячим питанием всех обучающихся начальных классов», Федерального закона от 01 марта 2020 года № 47 «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статью 37 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»», Администрация муниципального района

ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Утвердить третий вариант примерного меню для обучающихся начальных классов с дополнениями (Приложение 1).
2. Настоящее постановление подлежит размещению на официальном сайте Администрации муниципального района Зианчуринский район Республики Башкортостан в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
3. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы Администрации муниципального района Зианчуринский район Республики Башкортостан по социальной и кадровой политике Акбутина Т.Б.

И.о.главы Администрации



Т.Б.Акбутин

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

День: понедельник

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Тяжелая пища	Витаминный (мг)	Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	С	К	К			Д	С	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13		
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	10	3,60	1,20	2,40	49,00	0,02	0,13		109,82			
88	Котлеты из птицы	100	20,20	24,90	12,80	357,00	0,09	0,75	64,92	26,56	187,43		
149	Соус томатный	20	0,20	0,90	1,20	13,50	0,01	0,80	4,30	1,02	2,80		
137	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,20	33,40	196,50	0,07		17,70	9,30	40,60		
202	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0,20		3,90	16,00	0,12	6,00		0,24	0,46		
	Свежие фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,03	15,00		21,10	16,50		
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,00		14,00	71,00	0,05			6,90	26,10		
Итого за Завтрак			32,30	31,80	82,40	773,50	0,39	22,68	86,92	174,94	273,89		
Обед													
3,00	Салат из капусты белокачанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98		25,9	19,04		
36,0	Рассольник Ленинградский	250	2	6	16	126	0,08	6,71	26,70	23,14	68,40		
94,0	Картофельное пюре	150	6	5	20	140	0,12	10,40	22,70	35,70	8,60		
87,00	Птица, тушенная в соусе с овощами	80/170	25,30	23,50	1,80	315,90	0,20	3,80		30,00			
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92		0,1	1	16,00			
	Хлеб пшеничный 1 с	50	2		12	59	0,04			5,75	21,75		
Итого за Обед			38	40	76	815	0,5	43,96	50,40	136,49	117,79		
Итого за День			70	72	158	1589	0,89	66,64	137,32	311,43	391,68		

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	С	А	Е		Са	Р						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13					
Завтрак																	
87,00	Птица, тушеная в соусе с овощами	80/70	22,70	29,20	3,70	370,00	0,08	0,80			320,00						
10	Масло сливочное (порциями)	10		7		66				40	2,4	3					
184	Чай с сахаром	200				60					0,45						
	Хлеб пшеничный 1 с.	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1					
	Печенье	35	8	11,8	75	417	0,08				20,0	69,0					
	Йогурт детский	100	3	3	5	60				10,9							
Итого за Завтрак			35	51	113	1044	0,21	0,80	50,90	349,75	98,10						
Обед																	
26,00	Винегрет	60	1	2	6	46	0,04	10,15			20,6	32,34					
38,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111	0,08	6,60	10,62	13,70	55,70						
85,00	Сосиски отварные	85/4	8	18	1	198	0,02	0,8	30	53,00	18,20	10,00					
113	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	6	29	198	0,1	0,80	4,30	1,02	2,80						
149	Соус томатный	20	0,20	0,90	1,20	13,50	0,01	0,80		1,02	2,80						
195,00	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41	171	0,00	20,2		6,76	4,4						
	Хлеб пшеничный	50	2		12	59	0,04	0,8		71,00	63,50						
Итого за Обед			24	29	109	794	0,29	39,35	44,42	185,31	448,7						
Итого за день			59	80	222	1838	0,50	40,15	95,32	535,06	546,80						

День: среда

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13				
Завтрак															
15	Огурцы свежие	20				2	0,01	1,4		3,4	6				
56	Биточки (котлеты) рыбные	60	9	7	8	129	0,06	0,1	6	25,0	90,00				
94,00	Пюре картофельное	150	6	5	20	140	0,12	10,40	22,70	35,70	8,60				
191,00	Какао с молоком	200	4	4	23	135	0,03	0,52	18,00	110,60	101,00				
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1				
	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,03	15,00		21,10	16,50				
			21	16	79	548	0,30	27,42	46,70	202,70	248,2				
Итого за Завтрак															

Обед														
33,00	Щи из свежей капусты	250	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62	30,07	155,45			
88,00	Котлеты из птицы	100	20,20	24,90	12,80	357,00	0,09	0,75	64,92	26,56	187,43			
137,00	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,20	33,40	196,50	0,07		17,70	9,30	40,60			
149,00	Соус томатный	20	0,20	0,90	1,20	13,50	0,01	0,80	4,30	1,02	2,80			
186	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	14	55	0,04	1		2,90	1,34			
	Хлеб пшеничный 1 с	50	2		12	59				5,75	21,75			
			41	39	82	852	0,31	20,12	94,54	75,60	409,37			
			62	55	161	1400	0,61	47,54	141,24	278,30	657,57			
Итого за Обед														
Итого за День														

День: четверг

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С		А	Е	Са	Р				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13						
Завтрак																	
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60						
85	Сосиски отварные	85/4	8	18	1	195	0,02			19,20	104,00						
113	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	6	29	198	0,1	0,8	30	53,00	186,00						
149	Соус томатный	20	0,20	0,90	1,20	13,50	0,01	0,80	4,30	1,02	2,80						
186	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	14	55		1		2,90	1,34						
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1						
Итого за Завтрак			21	27	59	569	0,18	2,77	54,80	183,0	380,24						
Обед																	
10,00	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		14,31	29,16						
34,00	Борщ с капустой и картофелем	250	14	9	14	196	0,1	24,92	7,63	46,02	173,75						
65,00	Жаркое по-домашнему	80/100	17	17	38	299	0,14	5,0		25,8	214,30						
195	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41	171	0,00	20,2		6,76	4,4						
	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,03	15,00		21,10	16,50						
	Хлеб пшеничный	50	2		12	59	0,04			5,75	21,75						
Итого за Обед			37	33	105	876	0,34	67,76	7,63	119,74	459,9						
Итого за День			58	60	164	1445	0,52	40,53	62,43	302,74	840,14						

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

№ 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					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13						
Завтрак																	
3	Салат из капусты белокачанной	60	2	4	7	67	0,03	7,50		40,10	23,10						
90,00	Плов из птицы	80/170	24	24	40	478	0,08	0,80	42,8	27,60	255,00						
198	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0		2	7	0,10	2,70		0,1	0						
	Йогурт детский	100	3	3	5	60			10,9		6,9			26,1			
	Хлеб пшеничный 1с	30	2		14	71	0,05				6,9			26,1			
Итого за Завтрак																	
			30	31	68	683	0,26	11,00	54	74,70	304,40						
Обед																	
17,00	Салат из свежкы с растительным маслом	60	1	6	5	76	0,01	0,6		24,30	25,60						
38,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111	0,08	6,60	10,62	13,70	55,70						
54	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/50	20	10	5	184	0,12	1,03	14,7	23	139,00						
	Картофельное пюре	150	6	5	20	140	0,12	10,40	22,70	35,70	8,60						
94,00	Чай с сахаром	200			15	60				0,45							
	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,03	15,00		21,10	16,50						
	Хлеб пшеничный 1 с.	50	2		12	59	0,04			5,75	21,75						
Итого за Обед																	
			33	24	90	701	0,40	33,63	48,02	124,00	267,15						
Итого за День																	
			63	55	158	1384	0,66	44,63	102,02	198,70	571,55						

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13			

Завтрак												
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	
88	Биточки из птицы	100	20,20	24,90	12,80	357,00	0,09	0,75	64,92	26,56	187,43	
137	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,20	33,40	196,50	0,07		17,70	9,30	40,60	
149	Соус томатный	20	0,20	0,90	1,20	13,50	0,01	0,80	4,30	1,02	2,80	
184	Чай с сахаром	200			15	60				0,45		
	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,03	15,00	21,10	21,10	16,50	
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	
Итого за Завтрак			32	34	91	805	0,25	16,62	107,9	165,33	333,43	

Обед												
19,00	Салат из овощей с яблоками	60	1	6	6	83	0,01	2,60		16,70	17,60	
42,00	Суп картофельный с бобовыми	250	7	4	20	144	0,20	7,10	17,70	31,40	101,8	
85,00	Сосиски отварные	85/4	8	18	1	195	0,02			19,20	104,00	
113	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	7	6	29	198	0,1	0,8	30	53,00	186,00	
149	Соус томатный	20	0,20	0,90	1,20	13,50	0,01	0,80	4,30	1,02	2,80	
	Хлеб пшеничный	50	2		12	59	0,04			5,75	21,75	
Итого за Обед			25	35	68	693	0,38	11,30	51,50	127,07	433,95	
Итого за день			57	69	159	1498	0,63	27,92	159,40	292,40	767,38	

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

№ реч.	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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13			
Завтрак														
87	Птица, тушенная в соусе с овощами		22,70	29,20	3,70	370,00	0,08	0,80			320,00			
2,00	Масло сливочное (порциями)	10	5	7	30	202	0,06	1,17	38		111,59		124,35	
186	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	14	55		1		2,90		1,34		
	Йогурт Детский	100	3	3	5	60			10,9					
	Печенье	35	2		14	71	0,05				6,9	26,1		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1		
			35	39	81	829	0,24	3,07	48,90	448,29	177,89			
Итого за Завтрак														
Обед														
10,00	Салат из моркови	60	1	4	12	80	0,03	1,40		16,60		33,00		
33,00	Щи из свежей капусты	250	2	6	12	105	0,04	8,00	26,0	37,00		48,10		
90,00	Плов из птицы	80/170	24	24	40	478	0,08	0,80	42,8	27,60		255,00		
195,00	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41	171	0,00	20,2		6,76		4,4		
	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,03	15,00		21,10		16,50		
	Хлеб пшеничный 1 с	50	2		12	59	0,04			5,75		21,75		
Итого за Обед			32	34	132	964	0,2	45,40	68,8	114,81		378,75		
Итого за день			57	73	213	1793	0,44	48,47	117,70	563,10		556,64		

День: среда

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13
Завтрак												
	Помидоры свежие	20				1	5	0,01	5		2,8	5,2
88	Котлеты из птицы	100	20,20	24,90	12,80	357,00	0,09	0,75	64,92	26,56	187,43	
94,00	Пюре картофельное	150	6	5	20	140	0,12	10,40	22,70	35,70	8,60	
191,00	Какао с молоком	200	4	4	23	135	0,03	0,52	18,00	110,60	101,00	
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	
Итого за Завтрак												
			32	34	71	708	0,30	16,67	105,62	182,56	328,3	
Обед												
34,00	Борщ с капустой и картофелем	60	2	6	12	105	0,04	8,00	26,7	37,00	48,00	
56,00	Котлеты рыбные	60	60	9	7	8	129	0,06	0,1		25,0	
137,00	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,20	33,40	196,50	0,07		17,70	9,30	40,60	
149,00	Соус томатный	20	0,20	0,90	1,20	13,50	0,01	0,80	4,30	1,02	2,80	
184	Чай с сахаром	200			15	60				0,45		
	Хлеб пшеничный	50	2		12	59	0,04			5,75	21,75	
Итого за Обед												
			70	20	80	442	129,16	8,86	48,80	53,52	138,15	
Итого за День												
			102	54	151	1150	129,46	25,53	154,42	236,08	466,45	

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13						
Завтрак																	
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60						
85,00	Сосиски отварные	85/4	15	21	3	263	0,09	0,52	29,25	107,34	240,53						
113,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	6	29	198	0,1	0,8	30	53,00	186,00						
149,00	Соус томатный	20	0,20	0,90	1,20	13,50	0,01	0,80	4,30	1,02	2,80						
202	Кисель витаминизированный "Витолшка"	200	0,20		3,90	16,00	0,12	6,00		0,24	0,46						
	Хлеб пшеничный 1с	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1						
	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,03	15,00		21,10	16,50						
Итого за Завтрак																	
			28	31	66	668	0,40	23,19	84,05	289,60	532,39						
Обед																	
3,00	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	2	4	7	67	0,03	7,50		40,10	23,10						
36,00	Рассольник ленинградский	250	2	6*	16	126	0,08	6,71	26,70	23,14	68,40						
87	Птица, тушенная в соусе с овощами	80/170	22,70	29,20	3,70	370,00	0,08	0,80		320,00							
184,00	Чай с сахаром	200			15	60				0,45							
	Хлеб пшеничный 1 с	50	2		12	59	0,04			5,75	21,75						
Итого за Обед																	
			29	39	54	682	0,23	15,0	26,70	389,44	113,3						
Итого за день																	
			57	70	120	1350	0,63	38,19	110,75	679,04	645,69						

День: пятница

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13			
Завтрак														
26	Винегрет	60	1	2	6	46	0,04	10,15		20,6	32,34			
65,00	Жаркое по-домашнему	0	17	17	18	299	0,14	5,0		25,8	214,30			
184	Чай с сахаром	200			15	60				0,45				
	Хлеб пшеничный 1с	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1			
	Печенье	35	2		14	71	0,05			6,9	26,1			
	Йогурт детский	100	3	3	5	60			10,9					
Итого за Завтрак														
			25	22	72	607	0,28	15,15	10,90	60,68	298,84			
Обед														
17,00	Салат из свеклы отварной	60	1	6	5	76	0,01	0,6		24,30	25,60			
33,00	Щи из свежей капусты	200/5	2	6	12	105	0,04	8,00	26,0	37,00	48,10			
54,00	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	60/50	20	10	5	184	0,12	1,03	14,7	23	139,00			
117	Рис отварной	150	4	4	32	185	0,06	1,1	39	62	134,0			
195,00	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41	171	0,00	20,2		6,76	4,4			
	Хлеб пшеничный 1 с	50	2		12	59	0,04			5,75	21,75			
Итого за Обед														
			31	26	107	780	0,27	30,93	80,00	158,61	372,85			
Итого за день														
			56	48	179	1387	0,55	46,08	90,9	219,29	671,69			
Итого за период														
			641	636	1685	14834	134,89	425,68	1171,50	3616,14	6115,6			