



Министерство
Здравоохранения и
социальной защиты
Республики Башкортостан
Федеральное государственное учреждение
«Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан»

Меню приготовляемых блюд
на период: с 03.10.22
возрастная категория: дети старше 12 лет

Утверждено
Председатель преемления ГорПо "Урал"
Т.С. Елагинцева
30.09.22

| Вывод | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | ЭЦ, ккал | Рецептура |
|-------|----------|---------|----------|----------|-----------|
|-------|----------|---------|----------|----------|-----------|

ДЕНЬ 1

Завтрак

| | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|
| Макаронник с мясом | 210 | 29,3 | 19,7 | 116,2 | 759,5 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,1 | | 44,0 | 180,2 с6.1981 |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 25 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 65,8 с6.ГорПо "Урал" |
| Сок Джустик | 200 | | | | |
| Итого: | 635 | 32,5 | 20,0 | 173,9 | 1 005,5 |

Обед

| | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------------------|
| Суп гороховый | 250 | 5,9 | 5,5 | 19,9 | 152,8 с6.2010 |
| Биточки мясные | 70 | 10,4 | 17,2 | 11,7 | 242,8 с6.2005 |
| Соус красный основной | 30 | 0,3 | 0,7 | 2,1 | 15,6 с6.1982 |
| Гречка отварная | 180 | 9,2 | 7,0 | 47,4 | 289,4 с6.1996 |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 50 | 4,3 | 0,5 | 27,5 | 131,5 с6.ГорПо "Урал" |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,0 | 109,7 с6.1997 |
| Итого: | 780 | 30,2 | 31,0 | 135,5 | 941,8 |

ДЕНЬ 2

Завтрак

| | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/10/5 | 4,8 | 6,6 | 13,8 | 133,4 с6.1981 |
| Каша "Дружба" с маслом | 200/5 | 6,2 | 7,6 | 33,6 | 227,0 |
| Напиток из мандарин и лимона | 200 | 0,2 | 0,1 | 25,3 | 102,5 с6.1986 |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 25 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 65,8 с6.ГорПо "Урал" |
| Яблоко | 210 | 0,8 | 0,8 | 20,6 | 93,2 |
| Итого: | 680 | 14,1 | 15,3 | 107,1 | 621,9 |

Обед

| | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|
| Борщ из св.капусты со сметаной | 250/5 | 1,8 | 6,2 | 12,2 | 111,6 с6.1981 |
| Биточки рыбные (минтай) | 50 | 7,1 | 4,9 | 8,3 | 105,7 с6.Сборник рещ.2010 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,5 | 3,7 | 17,5 | 113,1 с6.1996 |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 50 | 4,3 | 0,5 | 27,5 | 131,5 с6.ГорПо "Урал" |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | | 10,0 | 40,6 с6.1981 |
| Итого: | 655 | 15,7 | 15,3 | 75,5 | 502,5 |

ДЕНЬ 3

Завтрак

| | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|
| Гуляш из курицы | 40/55 | 11,7 | 3,2 | 11,3 | 120,6 с6.справочник школ |
| Гречка отварная | 150 | 7,7 | 5,8 | 39,5 | 241,1 с6.1996 |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 25 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 65,8 с6.ГорПо "Урал" |
| Чай с молоком | 200 | 1,0 | 1,0 | 11,4 | 58,4 с6.1981 |
| Мандарин | 95 | 0,8 | 0,2 | 7,2 | 33,6 |
| Итого: | 565 | 23,3 | 10,4 | 83,2 | 519,5 |

Обед

| | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------------|
| Суп из овощей со сметаной | 250/5 | 2,0 | 6,3 | 11,3 | 109,4 | 217 сб. 1981 |
| Суфле из печени | 50 | 7,3 | 3,4 | 13,1 | 112,0 | |
| Макаронны отварные | 150 | 6,3 | 4,5 | 34,9 | 205,1 | 469 сб. 1996 |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 50 | 4,3 | 0,5 | 27,5 | 131,5 | сб. ГорПО "Урал" |
| Компот из слив | 200 | 0,2 | 0,1 | 26,4 | 106,9 | 924 сб. 1981 |
| Пирожное "Лаконка" | 45 | 0,1 | 0,1 | 0,6 | 3,7 | |
| Итого: | 750 | 20,1 | 14,8 | 113,8 | 668,6 | |

ДЕНЬ 4**Завтрак**

| | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| Запеканка творожная | 150 | 32,0 | 13,9 | 26,1 | 357,6 | 499 сб. 1981 |
| Молоко стуженое | 10 | 0,7 | 0,9 | 5,6 | 32,7 | |
| Чай с сахаром, лимон | 200/5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 41,5 | 1010 сб. 1981 |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 25 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 65,8 | сб. ГорПО "Урал" |
| Итого: | 390 | 35,0 | 15,0 | 55,5 | 497,6 | |

Обед

| | | | | | | |
|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------------|
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 200/5 | 1,9 | 5,3 | 14,6 | 113,6 | 208 сб. 1981 |
| Рулет мясной с яйцом | 75 | 9,4 | 13,3 | 5,3 | 178,8 | |
| Картофель запеченный | 170 | 3,4 | 5,7 | 29,4 | 182,3 | 442 сб. школ |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 50 | 4,3 | 0,5 | 27,5 | 131,5 | сб. ГорПО "Урал" |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,0 | 109,7 | 698 сб. 1997 |
| Мармелад | 30 | | | 19,9 | 79,7 | |
| Итого: | 730 | 19,1 | 24,9 | 123,8 | 795,6 | |

ДЕНЬ 5**Завтрак**

| | | | | | | |
|-----------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Бутерброд с сыром | 25/10 | 4,7 | 2,9 | 13,8 | 100,3 | |
| Каша рисовая с маслом | 200/5 | 5,2 | 7,0 | 31,3 | 208,6 | 417 сб. 1982 |
| Какао с молоком | 200 | 4,0 | 3,9 | 25,8 | 154,1 | 1025 сб. 1982 |
| Трубочка "Винни-Пух" | 40 | | | | | |
| Итого: | 480 | 13,9 | 13,8 | 70,8 | 463,0 | |

Обед**Салат Школьный**

(свекла, лук, огурцы сол, зел. горошек, масло растительное)

| | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| Борщ из св. капусты со сметаной | 250/5 | 1,8 | 6,2 | 12,2 | 111,6 | 176 сб. 1981 |
| Мясо по-купечески | 30/150 | 16,6 | 16,8 | 36,1 | 362,0 | 642 сб. 1982 |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 50 | 4,3 | 0,5 | 27,5 | 131,5 | сб. ГорПО "Урал" |
| Чай с сахаром, лимон | 200/5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 41,5 | 1010 сб. 1981 |
| Итого: | 740 | 23,5 | 28,1 | 89,3 | 703,9 | |

ДЕНЬ 6**Завтрак**

Салат из св. помид, огурцов с растительным маслом

| | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------|------------------|
| АЗУ | 35/35/5 | 0,7 | 5,0 | 2,2 | 59 сб. сборник рецептов блюд и | |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 35/150 | 14,4 | 14,4 | 22,8 | 56,8 кулинарных изделий 1982г. | |
| Напиток из мандарин и лимона | 25 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 278,1 | 596 сб. 2006 |
| | 200 | 0,2 | 0,1 | 25,3 | 65,8 | сб. ГорПО "Урал" |
| Итого: | 485 | 17,3 | 19,7 | 64,0 | 503,2 | |

Обед

| | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|
| Супл "Снежок" с курицей | 250/12,5 | 7,5 | 9,0 | 14,4 | 168,7 |
| Пирог Аппетитный | 130 | 8,1 | 18,2 | 20,3 | 277,8 |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 25 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 65,8 с6.ГорПо "Урал" |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,5 | | 16,0 | 66,2 с6.1996 |
| Пряник Клюковка | 34 | 0,6 | 0,7 | 9,3 | 46,0 |
| Итого: | 651 | 18,9 | 28,2 | 73,7 | 624,5 |

ДЕНЬ 7

Завтрак

| | | | | | |
|--|------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|
| Котлета " Золотая рыбка" (горбуша+лосось) | 60 | 9,2 | 5,5 | 17,1 | 155,0 с24 с6.1996 |
| Рис отварной | 100 | 2,8 | 2,6 | 29,5 | 152,7 с6.1996 |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 25 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 65,8 с6.ГорПо "Урал" |
| Кофейный напиток | 200 | 2,3 | 1,8 | 27,0 | 133,2 с6.1981 |
| Пряник Львовский с маком | 34 | 0,6 | 0,7 | 9,3 | 46,0 |
| Итого: | 419 | 17,1 | 10,9 | 96,6 | 552,7 |

Обед

| | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------------------|
| Супл картофельный с клецками | 250/30 | 2,6 | 4,5 | 16,6 | 117,4 с28 с6.1982 |
| Тертели куриные | 80гр | 10,6 | 5,5 | 16,8 | 158,7 с6.1981 |
| Пюре гороховое | 150 | 34,6 | 6,8 | 72,1 | 487,3 |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 50 | 4,3 | 0,5 | 27,5 | 131,5 с6.ГорПо "Урал" |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | | 10,0 | 40,6 с6.1981 |
| Банан | 225 | 3,4 | 1,1 | 47,3 | 212,6 |
| Итого: | 985 | 55,5 | 18,4 | 190,2 | 1 148,1 |

ДЕНЬ 8

Завтрак

| | | | | | |
|---------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|
| Каша "7 злаков" с маслом | 200/4 | 6,7 | 8,2 | 28,8 | 215,7 с22 с6.справочник |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/10/5 | 4,8 | 6,6 | 13,8 | 133,4 с2 с6.1981 |
| Чай с молоком | 200 | 1,0 | 1,0 | 11,4 | 58,4 с6.1981 |
| Йогурт "Данон" | 110 | 5,5 | 3,5 | 9,4 | 91,1 |
| Итого: | 554 | 18,0 | 19,3 | 63,4 | 498,6 |

Обед

| | | | | | |
|--|------------|-------------|-------------|--------------|-----------------------|
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/5 | 2,3 | 6,3 | 18,3 | 139,4 с28 с6.1981 |
| Котлета | 75 | 11,1 | 18,4 | 12,5 | 260,1 с58 с6.1982 |
| Каша перловая | 180 | 6,2 | 4,4 | 44,9 | 243,8 |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 50 | 4,3 | 0,5 | 27,5 | 131,5 с6.ГорПо "Урал" |
| Компот из слив | 200 | 0,2 | 0,1 | 26,4 | 106,9 с24 с6.1981 |
| Итого: | 760 | 24,1 | 29,7 | 129,5 | 881,7 |

ДЕНЬ 9

Завтрак

| | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|
| Котлета из кур. грудки с сыром | 60 | 12,4 | 7,1 | 7,0 | 141,8 с53 с6.школ Москвы |
| Картофельное пюре | 140 | 3,1 | 4,7 | 22,2 | 143,9 с47 с6.1996 |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 25 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 65,8 с6.ГорПо "Урал" |
| Кисель | 200 | | | 15,0 | 59,9 с83 с6.2005 |
| Пирожное Рыжик | 50 | 0,1 | 0,1 | 0,6 | 3,7 |
| Итого: | 475 | 17,7 | 12,2 | 58,6 | 415,1 |

Обед

| | | | | | |
|---|-------|------|------|------|--------------------|
| Супл крестьянский с крупой, сметаной | 250/5 | 2,2 | 6,2 | 14,6 | 122,9 с26 с6.1981 |
| Печень тушеная в соусе | 45/50 | 12,1 | 12,4 | 8,0 | 192,2 с618 с6.1981 |
| <i>печень, томат, паста, морковь, лук</i> | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------------|---------|
| Макароны отварные | 150 | 6,3 | 4,5 | 34,9 | 205,1 | 469 | сб.1996 |
| Хлеб "Богатырский" обогашц.витаминами | 50 | 4,3 | 0,5 | 27,5 | 131,5 | сб.ГорПО "Урал" | |
| Кофейный напиток | 200 | 2,3 | 1,8 | 27,0 | 133,2 | 1024 | сб.1981 |
| Итого: | 750 | 27,1 | 25,4 | 112,0 | 784,9 | | |

ДЕНЬ 10

Завтрак

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|---------|
| Омлет натуральный | 195 | 19,4 | 22,7 | 2,4 | 291,8 | 467 | сб.1982 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/15/10 | 6,1 | 11,4 | 13,9 | 182,7 | | |
| Хлеб "Богатырский" обогашц.витаминами | 25 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 65,8 | сб.ГорПО "Урал" | |
| Чай с молоком | 200 | 1,0 | 1,0 | 11,4 | 58,4 | 1011 | сб.1981 |
| Итого: | 470 | 28,6 | 35,4 | 41,4 | 598,7 | | |

Обед

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|---------|
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 1,9 | 6,2 | 9,1 | 100,0 | 197 | сб.1981 |
| Фрикадельки мясные | 55 | 7,6 | 11,9 | 4,5 | 155,4 | | |
| Рис отварной с морковью, луком | 150/10/10 | 4,3 | 9,8 | 42,9 | 276,8 | | |
| Хлеб "Богатырский" обогашц.витаминами | 50 | 4,3 | 0,5 | 27,5 | 131,5 | сб.ГорПО "Урал" | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | | 10,0 | 40,6 | 1009 | сб.1981 |
| Пирожное "Пасочные полоски" | 50 | | | | | | |
| Итого: | 780 | 18,1 | 28,4 | 94,1 | 704,3 | | |

ДЕНЬ 11

Завтрак

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|---------|
| Огурец свежий | 30 | 0,2 | | 0,8 | 4,2 | 816 | сб.1983 |
| АЗУ | 45/200 | 18,0 | 16,9 | 27,8 | 335,3 | 596 | сб.2006 |
| Хлеб "Богатырский" обогашц.витаминами | 25 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 65,8 | сб.ГорПО "Урал" | |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/5 | 0,1 | | 10,1 | 41,5 | 1010 | сб.1981 |
| Итого: | 505 | 20,6 | 17,2 | 52,5 | 446,8 | | |

Обед

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------|
| Суп из овощей со сметаной | 200/5 | 1,6 | 5,2 | 9,0 | 89,6 | 217 | сб.1981 |
| Биточки рыбные (минтай+лосось) | 50 | 7,1 | 4,9 | 8,3 | 105,7 | 510 | сб.Сборник рещ.2010 |
| Гречка отварная | 100 | 5,6 | 4,3 | 29,0 | 176,8 | 463 | сб.1996 |
| Хлеб "Богатырский" обогашц.витаминами | 50 | 4,3 | 0,5 | 27,5 | 131,5 | сб.ГорПО "Урал" | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,1 | | 44,0 | 180,2 | 933 | сб.1981 |
| Итого: | 605 | 19,7 | 14,9 | 117,8 | 683,8 | | |

ДЕНЬ 12

Завтрак

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------------|---------|
| Котлета | 75 | 11,1 | 18,4 | 12,5 | 260,1 | 658 | сб.1982 |
| Макароны отварные | 150 | 6,3 | 4,5 | 34,9 | 205,1 | 469 | сб.1996 |
| Хлеб "Богатырский" обогашц.витаминами | 25 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 65,8 | сб.ГорПО "Урал" | |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,0 | 109,7 | 698 | сб.1997 |
| Пирожное "Солнышко" | 45 | 2,4 | 10,0 | 28,1 | 212,0 | | |
| Итого: | 495 | 22,1 | 33,3 | 116,3 | 852,7 | | |

Обед

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------------|---------|
| Борщ из св.капусты со сметаной | 250/5 | 1,8 | 6,2 | 12,2 | 111,6 | 176 | сб.1981 |
| Суфле куриное | 150 | 19,1 | 13,1 | 56,8 | 421,6 | | |
| Хлеб "Богатырский" обогашц.витаминами | 50 | 4,3 | 0,5 | 27,5 | 131,5 | сб.ГорПО "Урал" | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | | 10,0 | 40,6 | 1009 | сб.1981 |
| Итого: | 655 | 25,2 | 19,8 | 106,5 | 705,3 | | |

ВСЕГО:

| | | | | | | | | |
|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|
| Итого: | 655 | 25,2 | 19,8 | 106,5 | 557,2 | 501,3 | 2 344,9 | 16 120,3 |
|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|