



КАРАР

« 26 » декабрь 2020 й.№ 1406

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

« 26 » декабрь 2020 г.

**Об утверждении Единого 2-х недельного меню для обучающихся
общеобразовательных организаций муниципального района
Благовещенский район Республики Башкортостан
в возрасте с 11 до 18 лет**

В соответствии с требованиями ч.4 ст.37 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», примерным 2-х недельным меню для детей с 7 до 11 лет, утвержденным Министерством образования и науки Республики Башкортостан совместно с Государственным комитетом Республики Башкортостан по торговле и защите прав потребителей, в целях реализации на территории муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан единой государственной политики по организации питания обучающихся Администрация Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан

ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Утвердить Единое 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан в возрасте с 11 до 18 лет согласно приложению к настоящему постановлению.
2. Отделу по информационно-аналитической работе Управления организационно-кадровой работы Администрации Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан разместить настоящее постановление на официальном сайте Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
3. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы Администрации Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан по социальным вопросам Давлятянова И.Г.

Глава Администрации



О.Е. Голов

УТВЕРЖДЕНО

Приложение
к постановлению Администрации
Муниципального района
Благовещенский район
Республики Башкортостан
от «26» декабря 2020 г. № 1806

**Единое 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций
муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан
в возрасте с 11 до 18 лет**

Сезон: осень-зима

День: понедельник

Возраст: 11-18

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак - РП																
1	Сыр (порциями)	10	3	3				36	0,07	21	100	60	5,5	0,07		
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8			171	0,05	30,4	38	121,66	22,8	1,06		
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36			212	0,09	24	11,15	46,26	8,18	0,83		
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12			70	0,02	0,65	60,3	45	7	0,08		
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14			71	0,05		6,9	26,1	9,9	0,6		
Итого за прием		55-00	22	21	70			560	0,21	0,72	216,35	299,02	53,38	2,64		
Обед - РП																
5	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	5			82	0,02	22,98	25,9	19,04	10,34	0,35		
15	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	250/10	10	12	16			233	0,15	26,81	44,58	200,73	43,25	3,16		
48	Плов из отварной говядины	30/170	13	17	44			383	0,09	1,53	15,31	190,65	45,95	2,05		
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12			128		20,1	0,32			0,03		
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	3	1	22			99	0,09		14,5	65	21	1,8		
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	26			118	0,08		11,5	43,5	16,5	1		
Итого за прием		60-00	36	37	126			1043	0,43	67,52	112,11	518,92	137,04	8,39		
Итого за день		115-00	58	81	196			1603	0,64	68,24	328,46	817,92	190,42	11,03		

Сезон: осень-зима

День: вторник

Возраст: 11-18

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак - РП																
9,02	Запеканка из творога со стуженым молоком	130/20	30	8	33		330	0,08	0,82	27,55	216,67	295,62	39,05	0,72		
758	Масло сливочное (порциями)	10		7			66			40	2,4	3		0,02		
80	Чай с сахаром	200			15		60				0,45			0,05		
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14		71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6		
155	Кефир 3,2%	100	3	3	5		60			10,9						
Итого за прием		55-00	35	18	67		587	0,13	0,82	78,45	226,42	324,72	48,95	1,39		
Обед - РП																
6	Винегрет	60	1	6	4		76	0,03	5,64		13,2	24,49	11,08	0,47		
19	Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне	250	15	9	16		202	0,1	3,74	32,2	25,69	167,73	29,45	2,69		
50	Гуляш из отварного мяса	30/30	9	11	2		144	0,04	1,62		8,79	101,41	15,23	1,46		
205	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	185	8	6	47		273	0,3		20	20,15	165,07	58,27	1,91		
69	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16		67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92		
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	3	1	22		99	0,09			14,5	65	21	1,8		
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	26		118	0,08			11,5	43,5	16,5	1		
Итого за прием		60-00	40	34	133		979	0,65	31,2	52,2	100,59	571,6	155,13	10,25		
Итого за день		115-00	75	52	226		1566	0,78	32,02	130,65	327,01	896,32	204,08	11,64		

Сезон: осень-зима

День: среда

Возраст: 11-18

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак - РП														
3	Огурцы свежие	20				2	0,01	1,4		3,4	6	2,8	0,1	
40	Биточки (котлеты) рыбные	60	9	4	9	108	0,05	0,3		26,6	121,66	17,48	0,46	
37	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2	
45	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96	
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	
101	Фрукт	75	1		7	34	0,05	34,2		31,5	15,3	9,9	0,09	
Итого за прием		55-00	19	14	74	504	0,36	62,39	44,76	233,32	376,7	103,03	3,41	
Обед - РП														
6	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53	
16	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/10	16	12	12	222	0,13	21,84	15,15	40,81	196,56	38,03	3,04	
261	Птица, тушеная в соусе с овощами	30/170	16	16	19	287	0,2	22,12	51,16	44,56	197,58	49,19	2,12	
38	Компот из рябины черноплодной и яблочек	200			16	69	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74	
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	3	1	22	99	0,09			14,5	65	21	1,8	
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	26	118	0,08			11,5	43,5	16,5	1	
Итого за прием		60-00	40	36	101	879	0,53	61,74	66,31	138,19	532,53	140,16	9,23	
Итого за день		115-00	59	50	175	1383	0,89	124,13	111,07	347,77	909,23	243,19	12,64	

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe										
Завтрак - РП																							
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36			0,07	21	60	100	60	5,5	0,07								
169	Каша «Дружба» с маслом	180/5	5	7	25	185			0,09	1,19	38,36	115,25	127,44	27,82	0,52								
102	Булочка Домашняя	60	5	10	38	256						3,25	1,54	0,84	0,09								
42	Чай с лимоном	200			15	62						6,9	26,1	9,9	0,6								
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71			0,05														
Итого за прием			15	20	92	610			0,14	4,06	59,36	225,4	215,08	44,06	1,28								
Обед - РП																							
76	Салат из моркови	60	1	6	5	80			0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38								
12	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	17	12	16	247			0,12	28,46	15,16	59,55	215,36	47,25	3,74								
49	Жаркое по-домашнему	30/170	12	16	24	291			0,2	30,05		22,74	178,29	45,26	2,69								
69	Компот из урюка (сухофруктов)	200	1		25	108			0,03	1		41,86	38	27,25	0,84								
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	3	1	22	99			0,09			14,5	65	21	1,8								
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	26	118			0,08			11,5	43,5	16,5	1								
Итого за прием			38	36	118	943			0,55	62,15	15,16	164,46	569,31	177,32	10,45								
Итого за день			53	56	210	1553			0,69	66,21	74,52	389,86	784,39	221,38	11,73								

Сезон: осень-зима

День: пятница

Возраст: 11-18

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак - РП																
98	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	6	87	0,03	34,65		39,53	90,15	15,12	0,55		
48	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	39	350	0,08	1,35		14,02	178,97	41,8	1,97		
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08		
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6		
Итого за прием		55-00	18	24	71	71	578	0,18	36,65	10	120,75	280,22	73,82	3,2		
Обед - РП																
7	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	5	51	0,01	5,7		21,09	24,57	12,54	0,8		
19	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	250	21	12	15	15	250	0,11	2,21	12,69	27,94	219,34	34,09	3,54		
19	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10	6	5	5	111	0,09	3,81	6,2	33	166,16	44,06	0,78		
197	Картофель отварной	180	4	1	31	31	145	0,23	37,68		18,84	109,27	43,33	1,7		
69	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92		
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	3	1	22	22	99	0,09			14,5	65	21	1,8		
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	26	26	118	0,08			11,5	43,5	16,5	1		
Итого за прием		60-00	43	24	120	120	841	0,62	69,7	18,89	134	632,67	175,34	10,55		
Итого за день		115-00	61	48	191	191	1419	0,80	106,35	28,89	254,75	912,89	249,16	13,75		

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак - РП																
1	Сыр (порциями)	10	3	3				36	0,07	21	100	60	5,5	0,07		
39	Биточки (котлеты) мясные	60	11	8	10			160	0,15	15,2	33,44	114,06	22,04			
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36			212	0,09	24	11,15	46,26	8,18	0,83		
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12			70	0,02	10	60,3	45	7	0,08		
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14			71	0,05		6,9	26,1	9,9	0,6		
Итого за прием		55-00	23	18	72			549	0,21	70,2	211,79	291,42	52,62	1,58		
Обед - РП																
7	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	5			51	0,01	5,63	17,68	19,47	10,44	0,91		
13	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	18	10	20			246	0,27	12,18	44,24	237,88	53,94	4,08		
53	Бефстроганов из отварной говядины	30/30	10	9	2			132	0,04	0,5	13,68	103,11	15,19	1,44		
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	11	8	48			303	0,35	28,8	18,34	249,63	166,09	5,59		
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12			128		16,2	0,32			0,03		
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	3	1	22			99	0,09		14,5	65	21	1,8		
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	26			118	0,08		11,5	43,5	16,5	0,1		
Итого за прием		60-00	47	32	135			1077	0,84	34,51	120,26	718,59	283,16	14,85		
Итого за день		115-00	70	50	207			1626	1,05	35,38	332,05	1010,01	335,78	16,43		

Сезон: осень-зима

День: вторник

Возраст: 11-18

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак - РП														
52	Шанежка с картофелем	75	8	8	44	286	0,17	10,64	45,81	54,27	123,85	25,73	1,34	
9	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	180/5	5	7	30	202	0,06	1,17	38	111,59	124,35	26,55	0,40	
42	Чай с лимоном	200			15	62		2,8		3,25	1,54	0,84	0,09	
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за прием		55-00	15	15	103	621	0,28	14,61	83,81	176,01	275,84	63,02	2,43	
Обед - РП														
76	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38	
12	Свекольник на курином бульоне со сметаной	250/10	3	8	19	159	0,09	19,05	15	43,92	74,22	32,8	1,59	
12	Плов из птицы	40/170	15	20	47	425	0,12	4,94	21,6	22,82	197,55	55	1,63	
69	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92	
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	3	1	22	99	0,09			14,5	65	21	1,8	
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	26	118	0,08			11,5	43,5	16,5	1	
Итого за прием		60-00	26	36	135	948	0,42	46,83	36,6	113,81	413,83	145,96	7,32	
Итого за день		115-00	41	51	238	1569	0,7	61,44	120,41	289,82	689,67	208,98	9,75	

Сезон: осень-зима

День: среда

Возраст: 11-18

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак - РП																
105	Помидоры свежие	20		1			5	0,01	5		2,8	5,2	4	0,18		
17	Котлеты из птицы	60	10	8	11		171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06		
37	Пюре картофельное	150	3	22	6		153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2		
45	Какао с молоком	200	4	22	4		136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96		
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2	14			71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6		
Итого за прием		55-00	19	67	21		536	0,31	31,49	75,16	212,62	360,6	99,65	4		
Обед - РП																
6	Салат витаминный	60	1	6	6		84	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53		
19	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	250	21	15	12		250	0,11	2,21	12,69	27,94	219,34	34,09	3,54		
98	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	30/170	12	18	16		269	0,15	35,26	3,4	46,62	173,79	48,84	2,59		
38	Компот из рябины черноплодной и яблочек	200		16			69	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74		
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	3	22	1		99	0,09			14,5	65	21	1,8		
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	26	1		118	0,08			11,5	43,5	16,5	1		
Итого за прием		60-00	41	103	36		889	0,46	55,25	16,09	127,38	531,52	135,87	10,2		
Итого за день		115-00	60	190	57		1425	0,77	86,74	91,25	340	892,12	235,52	14,2		

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe										
Завтрак - РП																							
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36			0,07		21	100	60	5,5	0,07								
55	Омлет натуральный с маслом	1840/5	15	21	3	263			0,09	0,52	29,25	107,34	240,53	18,28	2,69								
42	Чай с лимоном	200			15	62			2,8			3,25	1,54	0,84	0,09								
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71			0,05			6,9	26,1	9,9	0,6								
83	Яблоко	100			10	47			0,03	10		16	11	9	2,2								
Итого за прием		55-00	20	24	42	479			0,17	13,39	50,25	233,49	339,17	43,52	5,65								
Обед - РП																							
5	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82			0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35								
15	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	16	12	18	248			0,15	17,34	15,15	36,01	217,06	42,4	3,24								
	Говядина тушеная с овощами в соусе	30/170	12	16	19	264			0,16	18,45		20,88	159,42	38,47	2,31								
69	Компот из кураги (сухофруктов)	200	1		21	90			0,02	0,8		32,33	29,2	21	0,67								
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	3	1	22	99			0,09			14,5	65	21	1,8								
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	26	118			0,08			11,5	43,5	16,5	1								
Итого за прием		60-00	37	36	116	919			0,53	59,77	15,15	150,65	542,02	155,96	9,54								
Итого за день		115-00	57	60	158	1398			0,70	73,16	65,40	384,14	881,19	199,48	15,19								

Сезон: осень-зима

День: пятница

Возраст: 11-18

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак - РП														
100	Каша молочная из пшеничной крупы «Артек» жидкая с маслом	180/5	7	7	33	223	0,14	1,17	38	123,74	181,86	34,2	1,81	
122	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,08	0,15	14,32	17,76	55,68	9,02	0,63	
80	Чай с сахаром	200			15	60				0,45			0,05	
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	
155	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60			10,9					
Итого за прием			17	18	103	651	0,27	1,32	63,22	148,85	263,64	53,12	3,09	
Обед - РП														
7	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,7		21,09	24,57	12,54	0,8	
16	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	250/5	2	7	10	115	0,07	31,96	15	42,88	54,4	23,85	0,85	
29	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10	4	4	99	0,08	2,59	11,08	29,82	159,11	40,21	0,71	
36	Рис отварной	180	5	7	48	271	0,05		33,6	7,2	99,72	32,4	0,66	
69	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92	
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	3	1	22	99	0,09			14,5	65	21	1,8	
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	26	118	0,08			11,5	43,5	16,5	1	
Итого за прием			25	23	131	820	0,39	60,55	59,68	134,12	451,13	150,32	6,75	
Итого за день			42	41	234	1471	0,66	61,87	122,9	282,97	714,77	203,44	213,28	