

«СОГЛАСОВАНО»

ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ПО
ТЕХНИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА «СПИДВЕЙ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД САЛАВАТ РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН

КОФАНОВ В. Ф.

2018г.



ДИРЕКТОР МАУ СШ «СПИДВЕЙ»
КОФАНОВ В. Ф.

« 17 »

06

2018 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКЦИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ.

Для детей МАУ СШ «Спидвей» г.Салавата

№ Рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность Ккал	Витамины,(мг)				Минеральные вещества, Мг			
			Б	Ж	У		А	В ₂	С	Е	Р	Са	Mg	Fe
I ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
42	Сыр порционный	15	4,5	4,5	0	53	0,06	0,05	0,1	0,8	128	150	9	0,01
41	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	65	0,07	0,01	0	0,9	129	2,4	0	0,03
60	Ус босмак	85	7,8	7,2	18,1	170	1,7	0,04	0,64	0,70	55,9	13,9	10	0,8
257	Каша молочн геркулесовая с маслом	150/5	4,4	7,8	32	216	0,3	0,02	0	0,8	199	15	27	0,2
637	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,1	18	110	0,02	0,03	0,52	0,05	39	106	12,2	0,12
Ттк	Хлеб пшен в/с вит и желез	20	1,5	0,2	10	47	0	0,1	0,2	0,9	50	7,5	13	0,7
	Итого		21,3	30	78,2	661	2,15	0,25	1,46	4,15	600,9	295	71,2	1,86
ОБЕД														
Таб	Фрукты	150	1,5	0,5	21	96	0	0,1	10	0,07	9,3	8	42	0,02

Таб	Огурцы порционные	60	0,4	0	1,4	8,5	0,02	0,14	4,3	1,9	19,4	40	31	1,1
132	Рассольник ленинградский с мясом со свежей зеленью	260/12,5	6,9	14,5	20	216	1	0,07	1,7	0,07	9,3	45	33	1,6
416	Котлеты	80	15,9	14,4	16	261	1	0,12	0	1,1	187	21	26	1,7
587	Соус томатный	30	0,5	1,4	2,3	24	0	0,02	0,84	0,04	7,1	6	2,1	0,7
Ттк	Рис отварной с овощами	150	3,8	7,5	4	246	0,04	0,07	6	1,6	138	128	13	1,8
	Сок	200	0,68	0	24	100	0	0,01	7,6	0,08	3,8	17	6	0,23
Ттк	Хлеб пшен в/с вит и желез	40	3	0,4	20	94	0	0,2	0,4	0,9	50	15	26	1,7
Тт	Хлеб «На здоровье»													
К	пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	38,5	0	0,8	0	0,9	50	7,5	13	0,8
	Итого		34,1	38,9	116,7	1084	2,06	1,53	30,84	6,66	473,9	286	192	9,65
	Дополнительно:													

Кондитерские изделия промышлен. Производства или производства БШС «Лакомка»

II ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Таб	Фрукты	150	1,5	0,5	21	96	0	0,1	10	0,07	9,3	8	42	0,7
732	Оладьи с джемом или молоком сгущенным	150/35	5,3	5,3	44,1	249	0	0,23	0	1,9	214	206	34	1,2
257	Каша мол гречнев с малом	150/5	4,4	7,8	32	216	0,3	0,02	0	2,4	248	15	27	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	62	0	0	0	0	0	12	6	0,8
Ттк	Хлеб пшен в/с вит и желез	20	1,5	0,2	10	47	0	0,1	0,2	0,9	50	7,5	13	0,7
	Итого		12,8	13,8	122,1	670	0,3	0,45	10,2	5,27	521,3	249	122	3,9

ОБЕД

таб	Помидоры порционные	60	1,2	0	3,1	24	0	0,1	11	0,07	9,3	125	42,2	1,7
110	Борщ из свеж капусты со сметаной и пампушками (на курином бульоне) со свежей зеленью	260/30/9	2,5	13,7	13	188	1	0,07	10,7	0,3	48	58	30	19
Ттк	Птица отварная	90	16,9	10,9	0	169	20	0,14	0	0	0,44	39	20	1,2
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	22	164	2,3	0,07	3,7	0,3	111	27	20	0,8
Ттк	Кисель «Валетек»	200	0	0	19	72	0,05	0,6	30	7	0,46	0	0	0,5
Ттк	Кекс «Студенческий»	75	5,3	14,3	42	317	0,01	0,07	0,04	2,1	125	28	16	0,7
Ттк	Хлеб пшен в/с вит и желез	40	3	0,4	20	94	0	0,2	0,4	0,9	50	15	26	1,7

Ттк	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	38,5	0	0,8	0	0,9	50	7,5	13	0,8
	Итого		33,5	46,3	127,1	1066,5	23,4	2,05	55,84	11,57	394,2	300	167	26,4

Дополнительно:

Кондитерские изделия промышлен. Производства или фрукты, или сок в и/у

III ДЕНЬ

ЗАВТРАК

769	Булочка «Домашняя»	50	3,7	6,6	30,1	197	0,9	0,04	0	0,6	30	15,5	6,5	0,21
41	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	65	0,07	0,01	0	0,9	129	2,4	0	0,03
42	Сыр порционный	15	4,5	4,5	0	53	0,06	0,06	0,1	0,8	128	150	9	0,9
257	Каша мол пшеничная с маслом	150/5	4,4	7,8	32	216	0,3	0,02	0	0,3	184	15	27	0,3
643	Какао с молоком	200	3,6	3,4	22	130	1	1,2	0,14	0,1	101	108	26	0,13
Ттк	Хлеб пш в/с с вит и железом	20	1,5	0,2	10	47	0	0,1	0,2	0,9	50	7,5	13	0,7
	Итого		17,8	29,7	94,2	708	2,33	1,43	0,44	3,6	622	298	81,5	2,27

Обед

Таб	Огурцы свежие порционные или консервирован	60	0,4	0	1,4	8,5	0,02	0,14	4,3	0,9	0,5	40	31	1,1
Ттк	Суп-салма с птицей отварной со свежей зеленью	250/25	10,5	3	21	151	0	0,2	0,8	0,2	58	148	20	0,1
443	Плов	200	27	14,8	48	436	0	0,3	0	0	98	190	106	4,5
631	Компот из свежих фруктов с вит «С»	200	0,6	0	28	114	0	0	20	2,8	64	6,4	3,6	2,7
Ттк	Хлеб пшен в/с вит и желез	40	3	0,4	20	94	0	0,2	0,4	0,9	50	15	26	1,7
Ттк	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	38,5	0	0,8	0	0,9	50	7,5	13	0,8
	Итого		42,9	18,4	126,4	842	0,02	1,64	25,5	5,7	320,5	407	199	10,9

Дополнительно:

Сок в и/у или кондитерские изделия промышлен. производства или БШС «Лакомка»

IV ДЕНЬ

ЗАВТРАК

294	Сырники из творога с молоком сгущен или с джемом	150/20	40	23	22	455	0,02	0,06	1	0,02	172	260	62	1,8
770	Булочка «Дорожная»	50	3,6	7,4	28	194	0,9	0,04	0	0,6	30	15,5	6,5	0,9
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	62	0	0	0	0	0	12	6	0,7
	Итого		43,7	30,4	65	711	0,92	0,1	1	0,62	202	288	74,5	3,4
ОБЕД														
Таб	Фрукты	150	1,5	0,5	21	96	0	0,1	10	0,07	9,3	8	42	0,12
Таб	Помидоры порционные	60	1,2	0	3,1	24	0	0,1	11	0,4	19	12,5	42,2	1,8
135	Суп из овощей со сметаной со свежей зеленью	260	6,1	5,3	12,4	122	0	0,1	20,5	0,2	31	15,4	26	0,8
442	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,4	5,8	9,9	155	1,7	0,09	3,8	0,09	124	17	22	1,85
332	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,1	35,2	217	0	0,02	0	1,1	54	12	0,75	0,25
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	62	0	0	1,12	0,01	1,34	2,9	0,7	0,06
Ттк	Хлеб пшен в/с вит и желез	40	3	0,4	20	94	0	0,2	0,4	0,9	50	15	26	1,7
Ттк	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	38,5	0	0,8	0	0,9	50	7,5	13	0,8
	Итого:		34,2	18,3	124,8	808,5	1,7	1,41	46,82	3,67	339	90,3	172	7,38
	Дополнительно:													
Сок в и/у или кондитерские изделия промышлен. производства или БШС «Лаконка»														

У ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
747	Сосиски в тесте	100	12,5	16,3	31,3	324	0,06	0,13	0	0,74	68	65	23,7	1,7
42	Сыр порционный	15	4,5	4,5	0	53	0,06	0,06	0,1	0,8	129	150	9	0,85
257	Каша молочн пшенная с маслом	150/5	4,4	7,8	32	216	0,3	0,02	0	0,32	185	15	27	0,34
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	94	0	0,08	0	0,05	39	66	12	0,12
Ттк	Хлеб пш в/с с вит и железом	20	1,5	0,2	10	47	0	0,1	0,2	0,9	50	7,5	13	0,7
	Итого:		24,5	30,4	90,7	734	0,42	0,39	0,3	2,81	471	304	84,7	3,71
ОБЕД														

17	Фрукты свежие	150	1,5	0,5	21	96	0	0,1	10	0,07	9,3	8	42	0,8
43	Салат из свежих огурцов	60	0,84	3	5,4	52	0,02	0,04	27	1,9	29	28	9	1,3
139	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками со свежей зеленью	250/12,5/15	6,1	6,3	24	177	8,3	0,07	3,7	0,31	101	24	29	1,18
Ттк	Тефтели рыбные с соусом томатным	80/40	7,84	6,72	8,8	127,2	1,85	0,07	1,9	3,1	140	19	16	0,4
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	22	164	2,3	0,07	3,7	3,1	114	27	20	0,38
	Сок	200	0,68	0	24	100	0	0,1	7,4	0,11	11	17	6	0,38
151	Курабье «Бакинское»	50	3,4	15	27	253	0,02	0,04	0	0,8	40	13,5	6	0,6
Ттк	Хлеб пшен в/с вит и желез	40	3	0,4	20	94	0	0,2	0,4	0,9	50	15	26	1,7
Ттк	Хлеб «На здоровье»	20	1,4	0,2	8	38,5	0	0,8	0	0,9	50	7,5	13	0,8
	Итого		28	38,92	160,2	1101,7	12,5	1,49	54,1	11,19	544,3	159	167	7,54
	Дополнительно:													

Кондитерские изделия промышлен. производства

VI ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Ттк	Пицца домашняя	150	17,6	23,7	45,4	465	0,06	0,1	0	1,5	138	34	17	1,18
42	Сыр порционный	15	4,5	4,5	0	53	0,06	0,06	0,1	0,8	128	150	9	0,38
257	Каша молочн манная с маслом	150/5	4,4	7,8	32	216	0,3	0,02	0	0,7	121	15	27	0,38
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	62	0	0	1,12	0	0	2,9	0,7	0,06
Ттк	Хлеб пш в/с с вит и железом	20	1,5	0,2	10	47	0	0,1	0,2	0,9	50	7,5	13	0,7
	Итого		28,3	36,2	102,6	843	0,42	0,28	1,42	3,9	437	209	66,7	2,7

ОБЕД

20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,72	10,2	6,4	120	2	0,04	4,5	0,2	17	48	16	0,4
Ттк	Солянка «Школьная» со свежей зеленью	260	15	11,7	4,9	185	1,1	0,08	12,2	3	32	46	33	1,85
Ттк	Котлеты из птицы	80	8,2	8,5	8,3	143	93	11	18	1,1	187	0,04	0,3	0,85
463	Каша гречневая	150	8,7	7,8	43	275	0	0,06	0	1,3	248	18	74	2,8
631	Компот из кураги с	200	1,02	0	35	136	0,04	0,4	20	2,8	64	22,2	6	2,7

VIII ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
76	Вак-Белеш	88	8,6	15,3	25,4	268	0	0,11	0	1,5	139	30	19	1,78
Ттк	Каша молочн «Дружба» с маслом	150/5	4,4	7,8	32	216	0,3	0,02	0	0,32	163	15	27	0,13
637	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,1	18	110	0,02	0,03	0,52	0,1	78	106	12,2	0,12
Ттк	Хлеб пш в/с с вит и железом	20	1,5	0,2	10	47	0	0,1	0,2	0,9	50	7,5	13	0,7
	Итого		17,5	26,4	85,4	641	0,32	0,26	0,72	2,82	430	159	71,2	2,73
ОБЕД														
Таб	Фрукты	150	1,5	0,5	21	96	0	0,1	10	0,11	11	8	42	0,7
Таб	Огурцы свежие порционные	60	0,4	0	1,4	8,5	0,02	0,14	4,3	1,9	29	40	31	1,1
124	Щи со свежей капустой с мясом со сметаной со свежей зеленью	260/12,5	2,3	6,5	10,7	112	0	0,05	20,5	0,2	31	75,4	26	0,12
Ттк	Рыба, запеченная по-уфимски	75/37,5	12	9,6	3	144	2,4	0,2	4,2	1,6	159	42	44	1,8
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	22	164	2,3	0,07	3,7	0,27	111	27	20	0,18
	Сок	200	0,68	0	24	100	0	0,1	7,4	0,9	133	17	6	0,7
Ттк	Кекс «Столичный»	75	7	19	56	423	0,1	0,09	0,06	0,9	40	31	19	1,8
Ттк	Хлеб пшен в/с вит и желез	40	3	0,4	20	94	0	0,2	0,4	0,9	50	15	26	1,7
ТТ К	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	38,5	0	0,8	0	0,9	50	7,5	13	0,8
	Итого		32	43	166,1	1180	4,82	1,75	50,56	7,68	614	263	227	8,9
Дополнительно:														
Кондитерские изделия промышлен. производства														

IX ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
Таб	Фрукты	150	1,5	0,5	21	96	0	0,1	10	0,11	11	8	42	0,23
82	Дучмак с творогом	75	9,2	2,7	54	278	0,04	0,03	0,07	1	112	12	17	0,56
463	Каша рисовая молочн с/м	150/5	4,4	7,8	32	216	0,3	0,02	0	0,32	141	15	27	0,28
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	62	0	0	0	0	0	12	6	0,6

Ттк	Хлеб пш в/с вит и железом	20	1,5	0,2	10	47	0	0,1	0,2	0,9	50	7,5	13	0,7
	Итого		16,7	11,2	132	699	0,34	0,25	10,27	2,33	314	54,5	105	2,37
ОБЕД														
Таб	Помидоры свежие порционные	60	1,2	0	3,1	24	0	0,1	11	0,37	19	125	42,2	1,38
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и свежей зеленью	260	2,5	13,7	13	188	1	0,07	10,7	2,4	51	58	30	1,65
Ттк	Бифштекс паровой	80	11	20	0	120	0	0,2	0	0,4	129	11	18	1,23
463	Каша гречневая	150	8,7	7,8	43	275	0	0,06	0	1,3	248	18	74	2,6
705	Напиток из пшопника	200	0,4	0,2	24	100	0	0,1	110	0,8	3	4	14	6,8
Ттк	Хлеб пшен в/с вит и желез	40	3	0,4	20	94	0	0,2	0,4	0,9	50	15	26	1,7
ТТ	Хлеб «На здоровье»	20	1,4	0,2	8	38,5	0	0,8	0	0,9	50	7,5	13	0,8
К	пшенично – ржаной													
	Итого		28,2	42,3	111,1	839,5	1	1,53	132,1	7,07	550	239	217	16,2

Дополнительно:

Кондитерские изделия промышлен. производства или Фрукты, или сок в и/у, или изделия БШС, «Якомка»

Х ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Ттк	Печенье «Минутка»	50	2,5	6	13	191	0,05	0,03	0,1	0,9	40	0,5	0,6	0,27
340	Омлет натуральный с маслом	110	10	16,7	1,9	199	2,9	0,39	0	0,7	137	54	11	2,58
42	Сыр порционный	15	4,5	4,5	0	53	0,06	0,06	0,1	0,8	128	150	9	0,36
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	62	0	0	1,12	0	0	2,9	0,7	0,03
Ттк	Хлеб пш в/с вит и железом	20	1,5	0,2	10	47	0	0,1	0,2	0,9	50	7,5	13	0,7
	Итого		18,8	27,4	40,1	552	3,01	0,58	1,52	3,3	355	215	34,3	3,94

ОБЕД

Таб	Фрукты	150	1,5	0,5	21	96	0	0,1	10	0,11	11	8	42	0,23
Таб	Огурцы порционные	60	0,4	0	2,4	8,5	0,02	0,14	4,3	1,9	29	40	31	1,17
138	Суп картофельный с рыбными консервами со свежей зеленью	250/25	6,8	10	14,3	174	11	0,07	8,3	0,34	95	33	30	1,78
413	Сосиски отарные	120	11	24	0,4	262	0	0,16	0	0,5	104	34	20	1,8

332	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4	23	143	0	0,02	0	1,3	116	8	0,5	0,78
534	Капуста тушеная	50	1,3	2,3	5,4	47	3,1	0,03	1,7	3,4	79	10	12	0,57
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	62	0	0	1,12	0,01	1,34	2,9	0,7	0,03
Ттк	Хлеб пшен в/с вит и желез	40	3	0,4	20	94	0	0,2	0,4	0,9	50	15	26	1,7
ТТ К	Хлеб «На здоровье» пшенично – ржаной	20	1,4	0,2	8	38,5	0	0,8	0	0,9	50	7,5	13	0,8
	Итого		29,2	41,4	109,7	925	14,1	1,52	25,82	9,36	535	158	175	8,86
	Дополнительно:													
	Кондитерские изделия промышленного производства , или сок в и/у													