

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г. Уфа

Республики Башкортостан

И. П. Крутлый



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организации питания обучающихся

в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак+обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95		1,54	45	1,3	5,76	5,39	2,88	0,15		
211,9	Макаронные изделия отварные с маслом	175	7,18	4,64	42,01	238,68	0,1		22,5	0,94	17,66	53,27	9,83	1		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88		
Итого за Завтрак			20,76	15,74	83,36	558,53	0,22	1,54	67,50	2,77	30,72	81,41	17,61	2,06		
Обед																
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79	0,04	5,52	206,58	1,94	18,56	50,69	14,42	0,52		
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,77	3,61	110,24	0,07	1,57	364,26	2,21	35,96	137,19	35,5	0,61		
58,11	Рис отварной с маслом	155	3,87	4,17	41,03	217,13	0,04		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6		
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38								
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13		
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18			0,77	13,05	58,5	18,9	1,35		
Итого за Обед			21,18	16,81	109,64	673,66	0,73	20,47	593,34	5,87	87,98	358,13	102,47	4,21		
Итого за день			41,94	32,55	193,00	1232,19	0,95	22,01	660,84	8,64	118,70	439,54	120,08	6,27		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак+обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.		Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	4,89	6,73	27,8	191,33	0,1	1,01	39,98	0,14	102,15	124,11	29,46	0,65			
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07			
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38									
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1			
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1			
Итого за Завтрак			13,92	12,99	68,30	446,83	0,52	15,06	63,78	0,78	329,15	210,11	54,56	1,82			
Обед																	
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	23,49	158,55	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08			
684,55	Жаркое по-домашнему	160	10,25	12,52	20,65	236,05	0,17	24,27	24,31	2,59	22,19	124,41	33,98	1,57			
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1			
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13			
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18			0,77	13,05	58,5	18,9	1,35			
Итого за Обед			23,42	17,98	109,76	692,78	0,75	38,72	286,35	6,03	84,41	300,93	95,90	6,23			
Итого за день			37,34	30,97	178,06	1139,61	1,27	53,78	350,13	6,81	413,56	511,04	150,46	8,05			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак+обед

День: среда
Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1															Возраст: 1-11 лет														
№ реп.	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	Мg	Fe															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15															
Завтрак																													
233,97	Гуляш из мяса птицы	60	9,26	12,31	2,27	156,43	0,05	2,26	21,96	2,12	11,4	71,67	10,01	0,67															
175,11	Каша гречневая с маслом	134	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21															
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03															
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75															
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42															
Итого за Завтрак			16,23	17,02	64,63	475,67	0,32	13,26	46,11	3,09	45,34	201,32	89,26	6,08															
Обед																													
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	255	2,02	5,01	10,92	96,85	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76															
131,07	Плов	160	12,67	17,62	31,04	332,96	0,09	3,32	206,7	4,35	18,68	152,33	35,24	1,26															
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38																					
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1															
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18			0,77	13,05	58,5	18,9	1,35															
Итого за Обед			21,49	23,48	94,06	671,31	0,72	46,72	414,45	7,64	80,61	284,16	80,51	4,37															
Итого за день			37,72	40,50	158,69	1146,98	1,04	59,98	460,56	10,73	125,95	485,48	169,77	10,45															

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак+обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
470,63	Каша пшениная молочная	150	6,26	6,35	31,31	208,08	0,18	0,91	34,51	0,15	97,93	149,32	40,28	1,1		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого за Завтрак			13,09	9,61	83,49	478,98	0,34	4,98	58,31	0,99	220,23	249,32	59,38	5,00		
Обед																
66,91	Суп с макаронными изделиями	200	2,62	2,52	18,5	107,16	0,09	13,2	161,8	1,11	14	50,84	19,35	0,8		
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42	0,01	1,54	39	0,66	2,41	5,26	2,59	0,12		
138,4	Картофельное пюре	150	3,79	4,04	31,15	176,32	0,16	25,97	24,63	0,16	44,59	96,75	32,97	1,21		
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3			0,03		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Обед			21,05	17,63	110,83	679,80	0,48	40,71	225,43	2,89	76,00	211,35	71,71	3,81		
Итого за день			34,14	27,24	194,32	1158,78	0,82	45,69	283,74	3,88	296,23	460,67	131,09	8,81		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак+обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
181	Каша рисовая молочная с маслом	155	4,62	6,37	32,45	206,75	0,06	0,96	38,82	0,18	95,97	118,23	27,21	0,45		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02		
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38								
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1		
Итого за Завтрак			11,08	15,77	73,05	480,13	0,48	14,94	74,82	0,86	224,89	146,63	46,81	1,57		
Обед																
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79	0,04	5,52	206,58	1,94	18,56	50,69	14,42	0,52		
233,98	Гуляш из мяса птицы	90	12,47	16,35	3,72	211,41	0,06	3,48	31,06	2,81	15,56	97,64	13,99	0,92		
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	6,34	4,52	37,08	214,49	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Обед			25,15	26,44	91,23	701,59	0,41	9,00	260,14	6,55	64,71	254,01	53,87	4,00		
Итого за день			36,23	42,21	164,28	1181,72	0,89	23,94	334,96	7,41	289,60	400,64	100,68	5,57		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак+обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,32	7,81	33,21	237,09	0,08	0,07	50,8	0,81	112,21	102,69	13,13	0,85		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
38,85	Ряблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42		
Итого за Завтрак			11,96	8,65	82,46	455,79	0,25	11,07	56,30	1,63	138,11	140,79	28,63	4,30		
Обед																
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	23,49	158,55	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08		
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	11,97	13,81	12,52	222,17	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12		
181,48	Каша рисовая с маслом	155	2,47	3,99	24,97	146,27	0,03		22,5	0,18	6,81	51,45	16,83	0,37		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Обед			25,15	22,95	101,26	710,89	0,51	13,15	329,40	4,28	61,94	201,81	72,11	4,25		
Итого за день			37,11	31,60	183,72	1166,68	0,76	24,22	385,70	5,91	200,05	342,60	100,74	8,55		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак+обед

День: вторник
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
470,63	Каша пшениная молочная с маслом	150	6,26	6,35	31,31	208,08	0,18	0,91	34,51	0,15	97,93	149,32	40,28	1,1		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02		
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07		
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1		
Итого за Завтрак																
Обед																
66,88	Суп-лапша	250	7,61	3,34	44,1	237,43	0,08	6,5	200,75	2,29	10,14	25,9	11,06	0,71		
684,55	Жаркое по-домашнему	160	10,25	12,52	20,65	236,05	0,17	24,27	24,31	2,59	22,19	124,41	33,98	1,57		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13		
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18			0,77	13,05	58,5	18,9	1,35		
Итого за Обед																
			37,38	32,46	189,92	1199,24	0,91	35,08	295,71	7,10	283,63	414,07	130,26	6,96		
Итого за день																

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак+обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
131,01	Плов	150	14,33	19,29	31,36	356,62	0,09	3,32	206,7	4,35	18,68	152,33	35,24	1,26			
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38									
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1			
38,85	Рыблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42			
Итого за Завтрак			17,97	20,13	80,03	573,92	0,51	27,70	212,20	5,17	44,28	190,43	50,74	4,68			
Обед																	
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79	0,04	5,52	206,58	1,94	18,56	50,69	14,42	0,52			
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95		1,54	45	1,3	5,76	5,39	2,88	0,15			
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	6,34	4,52	37,08	214,49	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88			
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38									
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75			
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9			
Итого за Обед			23,46	20,84	99,05	677,73	0,60	20,44	274,08	5,04	54,61	161,76	42,76	3,20			
Итого за день			41,43	40,97	179,08	1251,65	1,11	48,14	486,28	10,21	98,89	352,19	93,50	7,88			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак+обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
233,97	Гуляш из мяса птицы	60	9,26	12,31	2,27	156,43	0,05	2,26	21,96	2,12	11,4	71,67	10,01	0,67		
211	Макаронные изделия отварные с маслом	134	5,49	3,67	32,13	183,69	0,08		18	0,72	13,65	40,79	7,52	0,77		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого за Завтрак																
Обед																
56,64	Борщ с белокочанной капустой со сметаной	205	1,07	4,05	5,2	62,2	0,04	15,9	174,15	1,56	33,58	41,79	19,27	0,9		
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	11,97	13,81	12,52	222,17	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12		
302	Каша гречневая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55		
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05		
Итого за Обед																
			23,07	23,38	91,97	670,10	0,45	20,20	242,54	4,13	68,13	226,21	116,79	5,47		
Итого за День			41,22	39,86	173,05	1220,12	0,70	26,46	282,50	7,62	113,48	372,17	146,52	10,49		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак+обед

День: пятница
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
108,91	Мясо птицы, припущенное с овощами	60	9,56	11,94	3,83	160,94	0,06	4,29	604,32	2,04	23,53	93,13	21,94	0,93		
175,11	Каша гречневая с маслом	134	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21		
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1		
Итого за Завтрак																
Обед																
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,15	22,5	130,89	0,12	16,5	202,25	1,39	18,88	63,55	24,27	1,01		
131,07	Плов	160	12,67	17,62	31,04	332,96	0,09	3,32	206,7	4,35	18,68	152,33	35,24	1,26		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13		
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18			0,77	13,05	58,5	18,9	1,35		
Итого за Обед																
Итого за День																
Итого за период																
Итого за период																
			38,69	35,94	178,05	1189,87	0,96	37,74	457,23	7,83	215,86	429,27	133,31	8,18		