

СОГЛАСОВАНО

---

---

---

---

---

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

поликлинического питания» ГО г. Уфа

Республика Башкортостан

В.К.Смирнов



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для организации питания обучающихся  
в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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
<b>Завтрак</b>															
233,02	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	60	7,86	10,16	1,74	129,57					1,67	10,46		10,33	
302,02	Каша гречневая с маслом	150/4	4,76	4,14	21,46	141,94	0,16			18,75	0,34	11,4	112,95	75,18	2,54
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78					0,45	6		4,2	
38,02	Яблоко	130	0,52	0,52	20,41	61,1					0,26	20,8		11,7	
<b>Итого за Завтрак</b>															
			15,54	15,12	70,09	450,51	0,16	0,00	18,75	2,72	48,96	112,95	101,41	2,54	
<b>Обед</b>															
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,53	2,67	10,13	70,88					1,14	12,79		14,04	
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58					1,58	7,45		3,69	
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48					0,26	10,99		26,58	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78					0,45	6		4,2	
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
<b>Итого за Обед</b>															
			21,04	19,04	102,10	662,84	0,12	0,00	0,00	18,75	3,94	46,23	39,00	61,11	0,90
<b>Итого за день</b>															
			36,58	34,16	172,19	1113,35	0,28	0,00	18,75	6,66	95,19	151,95	162,52	3,44	



**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)**

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
591,17	Рыба запеченная с овощами	70	7,37	4,49	2,53	80,44					1,58	28,54		29,57		
430,39	Каша рисовая с маслом	130/4	2,08	3,19	21,44	122,68	0,02			18	0,16	5,85	44,55	14,6	0,32	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88				36	0,08	1,92	2,4		0,02	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39			10							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78					0,45	6		4,2		
<b>Итого за Завтрак</b>																
			11,91	13,78	50,27	373,00	0,17	10,00	54,00	2,27	42,31	46,95	48,37	0,34		
<b>Обед</b>																
65,62	Суп пшеничный с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	1,77	3,16	10,37	77,39					1	13,78		16,2		
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12	14,77	3,29	193,76					2,3	22,91		24,19		
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5					0,84	15,59		8,66		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39			10							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78					0,45	6		4,2		
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	
<b>Итого за Обед</b>																
			24,39	22,84	90,74	664,65	0,27	10,00	0,00	5,10	66,98	39,00	65,85	0,90		
<b>Итого за день</b>																
			36,30	36,62	141,01	1037,65	0,44	20,00	54,00	7,37	109,29	85,95	114,22	1,24		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
227,7	Запеканка из творога со стученным молоком	120	23,37	8,57	21,09	259,1	0,06	0,61	45,71	1,22	202,16	259,15	28,64	0,59				
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,3		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
<b>Итого за Завтрак</b>			25,83	8,88	47,78	379,38	0,06	3,41	45,85	1,68	211,26	260,69	33,68	0,66				
<b>Обед</b>																		
67,29	Свекольник со сметаной	200/5	2,25	4,25	15,12	107,99				1,59	42,58		28,4					
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82				0,87	3,09		3,35					
138,05	Картофельное пюре	150	3,79	3,7	24,14	145,26				0,16	43,83		32,94					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
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				
<b>Итого за Обед</b>			20,30	19,38	87,54	604,97	0,12	0,00	0,00	3,58	104,50	39,00	81,49	0,90				
<b>Итого за День</b>			46,13	28,26	135,32	984,35	0,18	3,41	45,85	5,26	315,76	299,69	115,17	1,56				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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
<b>Завтрак</b>														
181,42	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	150/4	6,14	7,37	36,26	236,08	0,17	0,29	31	0,63	108,56	171,86	52,44	1,28
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>														
			11,82	18,12	67,09	481,18	0,35	10,89	76,40	1,18	235,96	174,86	70,64	1,40
<b>Обед</b>														
54,04	Рассолышник с перловой крупой и сметаной	200/5	1,54	4,97	10,15	91,78				1,94	18,56		14,42	
233,17	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	80	10,55	13,54	2,61	174,1				2,22	12,56		13,78	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5				0,84	15,59		8,66	
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
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
<b>Итого за Обед</b>														
			22,87	23,58	96,40	687,48	0,12	0,00	0,00	6,04	68,11	39,00	57,26	0,90
<b>Итого за день</b>														
			34,69	41,70	163,49	1168,66	0,47	10,89	76,40	7,22	304,07	213,86	127,90	2,30

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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	
<b>Завтрак</b>															
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	7,85	7,62	33,21	233,52				0,81	112,21		13,13		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
<b>Итого за Завтрак</b>															
			11,31	13,92	79,99	496,30	0,02	4,00	36,00	1,54	134,43	16,40	25,33	2,82	
<b>Обед</b>															
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63				1,54	33,58		16,71		
591,12	Рыба запеченная с овощами	80	8,42	5,13	2,89	91,9				1,8	32,76		33,79		
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58		
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
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	
<b>Итого за Обед</b>															
			19,1	14,4	102,7	609,7	0,1	0,0	0,0	4,6	92,3	39,0	93,9	0,9	
<b>Итого за День</b>															
			30,4	28,3	182,6	1106,0	0,1	4,0	36,0	6,1	226,8	55,4	119,2	3,8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
445,64	Котлетты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69		
175,11	Каша гречневая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54				0,3	10,04		65,15		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>															
			20,57	18,82	61,94	502,02	0,03	0,60	0,00	2,33	142,79	0,00	87,04	0,10	
<b>Обед</b>															
66,62	Сул-лапша	250	3,37	5,44	20,09	143,02				2,29	10,14		11,06		
684,01	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	10,82	13,55	23,2	257,78				2,94	23,85		38,58		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
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	
<b>Итого за Обед</b>															
			18,99	19,59	83,57	584,70	0,12	0,00	0,00	6,19	48,99	39,00	66,44	0,90	
<b>Итого за день</b>															
			39,56	38,41	145,51	1086,72	0,15	0,60	0,00	8,52	191,78	39,00	153,48	1,00	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
131,65	Плов из мяса птицы	150	12,75	17,97	31,36	337,68				4,35	18,68		35,24		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39,0	0,2	10,0							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
<b>Итого за Завтрак</b>															
			15,21	24,07	57,66	507,56	0,15	10,00	36,00	4,88	26,60	2,40	39,44	0,02	
<b>Обед</b>															
54,04	Рассолыник с перловой крупой и сметаной	200/5	1,54	4,97	10,15	91,78				1,94	18,56		14,42		
80,09	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	9,32	4,44	2,64	88,53				1,97	33,36		40,92		
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5				0,84	15,59		8,66		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
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	
<b>Итого за Обед</b>															
			21,48	14,32	89,87	573,81	0,27	10,00	0,00	5,71	82,21	39,00	80,80	0,90	
<b>Итого за День</b>															
			36,69	38,39	147,53	1081,37	0,42	20,00	36,00	10,59	108,81	41,40	120,24	0,92	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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
<b>Завтрак</b>														
89,33	Рыба, запеченная с морковью	60	7,13	3,99	2,19	73,68				1,09	55		27,25	
138,01	Картофельное пюре	130	3,3	4,66	20,95	139,09				0,16	46,02		29	
283,00	Чай с сахаром	200			10,0	40	0,15				0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
<b>Итого за Завтрак</b>														
			12,83	8,95	49,62	330,67	0,15	0,00	0,00	1,70	107,32	0,00	60,45	0,00
<b>Обед</b>														
56,64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,07	4,05	5,2	62,2				1,56	33,58		19,27	
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,36		2,6	
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7		39	0,9
<b>Итого за Обед</b>														
			17,96	20,61	72,28	545,86	0,12	0,00	0,00	4,03	63,58	39,00	113,85	0,90
<b>Итого за день</b>														
			30,79	29,56	121,90	876,53	0,27	0,00	0,00	5,73	170,90	39,00	174,30	0,90

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,89	6,73	26,45	186,51				0,14	102,15		29,46	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>														
			10,55	16,03	57,25	418,39	0,18	10,60	36,00	0,67	229,07	2,40	47,66	0,12
<b>Обед</b>														
66,42	Суп с макаронными изделиями	200	2,54	5,48	17,6	130,08				2,43	14		19,35	
110,57	Суфле из мяса птицы с молочным соусом	90	13,38	13,18	5,36	193,07				0,98	52,47		17,07	
594,03	Каша перловая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95				0,42	16,8		13,5	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
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
<b>Итого за Обед</b>			23,86	23,25	99,10	700,10	0,42	20,10	0,00	4,79	97,97	39,00	66,72	0,90
<b>Итого за день</b>			34,41	39,28	156,35	1118,49	0,60	30,70	36,00	5,46	327,04	41,40	114,38	1,02
<b>Итого за период</b>			368,95	352,50	1504,55	10637,15	3,17	90,70	553,30	70,62	2274,76	1277,29	1328,87	19,30
<b>Итого за период</b>			36,90	35,25	150,46	1063,72	0,32	9,07	55,33	7,06	227,48	127,73	132,89	1,93