СОГЛАСОВАНО

Директор
МАОУ "Гимназия № 3"
Ротинян Ю.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
школьного питания» ГО г.Уфа
Республики Башкортостан
_____В.К.Смирнов

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,01	1,4	0,6	0,02	3,4	6	2,8	0,1
445,07	Котлеты, биточки мясные с томатно-сметанным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69	
497,09	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82
4,04	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7		3,9	0,36
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Завтрак			22,89	25,96	98,14	719,32	0,35	4,20	69,67	2,57	59,67	224,81	165,01	5,37
Обед														
20,18	Салат из припущенной моркови с яблоками	60	0,71	3,3	6,3	58,68	0,03	3,76	1022,6	1,64	15,77	29,49	20,5	0,63
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,53	2,67	10,13	70,88				1,14	12,79		14,04	
233,62	Гуляш из филе грудки	90	11,92	15,55	2,76	198,18				2,6	14,52		15,57	
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58	
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
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Обед			23,31	27,02	131,17	860,82	0,45	23,86	1022,60	6,84	87,97	68,49	104,29	1,53
Итого за день			46,20	52,98	229,31	1580,14	0,80	28,06	1092,27	9,41	147,64	293,30	269,30	6,90

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед **День:** вторник

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,01	1,4	0,6	0,02	3,4	6	2,8	0,1
78,03	Омлет запеченный с сыром	120	14,97	16,15	1,97	214,08	0,07	0,5	250,3	1,42	230,92	270,64	22,1	2,14
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
4,04	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7		3,9	0,36
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			21,12	27,97	50,94	543,58	0,29	12,50	295,90	1,78	380,62	279,64	53,60	2,72
Обед														
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12				1,44	38,08		15,54	
54,45	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,86	4,25	13,52	100,11				1,58	21,02		21,31	
684,01	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	10,82	13,55	23,2	257,78				2,94	23,85		38,58	
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6	
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
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
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Обед			19,90	22,17	111,88	725,71	0,12	0,00	0,00	7,32	124,55	39,00	107,33	0,90
Итого за день			41,02	50,14	162,82	1269,29	0,41	12,50	295,90	9,10	505,17	318,64	160,93	3,62

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед **День:** среда

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
591,09	Рыба запеченная с овощами	70	7,33	4,41	2,48	79,31				1,55	28,68		29,39	
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
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	
Итого за Завтрак			11,87	13,70	50,50	372,77	0,02	0,00	54,00	2,24	42,75	46,95	48,19	0,34
Обед														
65,01	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	1,43	2,98	10,98	76,71				1	12,58		13,49	
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	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
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
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед			25,65	22,86	101,73	712,87	0,30	0,00	0,00	5,42	70,98	78,00	68,74	2,20
Итого за день			37,52	36,56	152,23	1085,64	0,32	0,00	54,00	7,66	113,73	124,95	116,93	2,54

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед **День:** четверг

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227,15	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	21,31	7,87	16,32	225,13	0,05	0,57	41,99	1,11	186,51	237,61	26,35	0,53
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
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
Итого за Завтрак			24,51	8,27	48,30	369,03	0,19	0,57	41,99	1,71	194,81	263,61	31,95	1,53
Обед														
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	0,9
Итого за Обед			20,30	19,38	87,54	604,97	0,12	0,00	0,00	3,58	104,50	39,00	81,49	0,90
Итого за день			44,81	27,65	135,84	974,00	0,31	0,57	41,99	5,29	299,31	302,61	113,44	2,43

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед **День:** пятница

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181,41	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	150/4	6,27	7,35	28,46	205,56	0,18	0,98	34,5	0,57	111,2	176,94	53,25	1,31
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	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			11,93	16,65	59,54	438,34	0,21	1,58	70,50	1,10	238,42	179,34	71,45	1,43
Обед														
54,04	Рассольник 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	
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
Итого за Обед			22,71	23,42	90,12	660,28	0,12	0,00	0,00	5,96	61,71	39,00	53,66	0,90
Итого за день			34,64	40,07	149,66	1098,62	0,33	1,58	70,50	7,06	300,13	218,34	125,11	2,33

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед **День:** понедельник

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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	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	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Завтрак			10,79	14,20	78,63	485,90	0,00	0,00	36,00	1,58	139,63	2,40	28,13	0,02
Обед														
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	
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
Итого за Обед			18,6	14,3	89,7	560,9	0,1	0,0	0,0	4,6	92,3	39,0	93,9	0,9
Итого за день			29,4	28,5	168,3	1046,8	0,1	0,0	36,0	6,1	232,0	41,4	122,0	0,9

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед **День:** вторник

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,64	Котлеты, 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
Итого за Завтрак			20,57	18,82	61,94	502,02	0,03	0,60	0,00	2,33	142,79	0,00	87,04	0,10
Обед														
66,62	Суп-лапша	250	3,37	5,44	20,09	143,02				2,29	10,14		11,06	
674,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	11,92	14,9	25,82	284,83				3,23	26,24		42,81	
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6	
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
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед			21,85	21,30	102,57	686,95	0,30	0,00	0,00	6,88	62,68	78,00	79,87	2,20
Итого за день			42,42	40,12	164,51	1188,97	0,33	0,60	0,00	9,21	205,47	78,00	166,91	2,30

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед **День:** пятница

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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	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
Итого за Завтрак			10,55	16,03	57,25	418,39	0,18	10,60	36,00	0,67	229,07	2,40	47,66	0,12
Обед														
66,42	Суп с макаронными изделиями	200	2,54	5,48	17,6	130,08				2,43	14		19,35	
110,55	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
Итого за Обед			23,86	23,25	99,10	700,10	0,42	20,10	0,00	4,79	97,97	39,00	66,72	0,90
Итого за день			34,41	39,28	156,35	1118,49	0,60	30,70	36,00	5,46	327,04	41,40	114,38	1,02
Итого за период			379,80	385,30	1592,96	11363,15	3,48	74,01	1662,66	75,19	2418,63	1505,54	1485,94	24,03
Итого за период			37,98	38,53	159,30	1136,32	0,35	7,40	166,27	7,52	241,86	150,55	148,59	2,40