

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
диетического питания» ГО г.Уфа

Республики Башкортостан




И. П. Круткин

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 приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		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				1,3	5,76		2,88			
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66			
263	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		
Итого за Завтрак																
			20,52	15,77	95,88	613,34	0,02	4,00	0,00	2,79	41,65	14,00	23,74	2,80		
Обед																
54,04	Распашник с перловой крупой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79				1,94	18,56		14,42			
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,77	3,61	110,24				2,21	35,96		35,5			
58,11	Рис отварной	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4										
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				0,51	8,7		12,6			
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7			
Итого за Обед																
			20,31	18,54	106,44	674,82	0,04	0,00	22,50	5,61	88,01	82,50	96,77	0,60		
Итого за день																
			40,83	34,31	202,32	1288,16	0,06	4,00	22,50	8,40	129,66	96,50	120,51	3,40		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рещ.	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																		
181,7	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	6,01	7,13	26,17	193,4					0,55	104,69		51,39				
27,01	Сыр (порциками)	10	2,63	2,66		35					0,04	100		5,5				
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			9,8	39,4												
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	9,1	78						119		14				
38,85	Рисово	110	0,44	0,44	17,27	74,8					0,22	17,6		9,9				
	Итого за Завтрак		14,74	19,53	78,94	551,48	0,00	0,00	36,00	1,34	349,21	2,40	84,99	0,02				
Обед																		
129,08	Суп картофельный с горохом и грибами	215	6,78	3,96	29,22	179,56					1,94	30,09		31,77				
684,18	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	180	10,07	12,18	19,73	228,52					2,45	20,18		32,17				
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					0,51	8,7		12,6				
38,85	Рисово	110	0,44	0,44	17,27	74,8					0,22	17,6		9,9				
	Итого за Обед		22,09	17,18	106,50	666,78	0,00	0,00	0,00	0,00	5,57	82,87	0,00	90,64	0,00			
	Итого за день		36,83	36,71	185,44	1218,26	0,00	0,00	36,00	6,91	432,08	2,40	175,63	0,02				

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)			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	
Завтрак																
96,16	Гуляш	60	9,19	10,02	2,11	135,32					1,3	11,25		12,77		
175,39	Каша гречневая	165	5,08	4,95	22,91	156,25					0,37	11,04		80,11		
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	
Итого за Завтрак																
			17,67	15,47	71,70	501,47	0,02	4,00	0,00	2,32	42,59	14,00	105,08	2,80		
Обед																
67,08	Свекольник со сметаной	255	2,79	5,12	18,83	132,88					1,96	52,13		35,4		
131,18	Плов из мяса птицы	170	13,6	16,68	36,51	350,15					3,68	19,24		38,59		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,9	39,4										
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					0,51	8,7		12,6		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			0,2	14	14	8	2,8	
Итого за Обед																
			22,19	22,60	115,64	758,43	0,02	4,00	0,00	6,82	100,07	14,00	98,79	2,80		
Итого за день																
			39,86	38,07	187,34	1259,90	0,04	8,00	0,00	9,14	142,66	28,00	203,87	5,60		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рещ.	Примерное 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
227,96	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	24,06	11,54	26,89	311,83				1,34	259,89		35,78					
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				
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
Итого за Завтрак					28,26	12,14	79,07	547,73	0,16	4,00	0,00	2,14	282,19	40,00	49,38	3,80		
Обед																		
66,91	Суп с макаронными изделиями	200	2,62	2,52	17,6	103,73				1,11	14		19,35					
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42				0,66	2,41		2,59					
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	31,15	176,32				0,16	44,59		32,97					
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					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				0,51	8,7		12,6					
Итого за Обед					21,05	17,63	109,93	676,37	0,00	0,00	0,00	2,89	76,00	0,00	71,71	0,00		
Итого за день					49,31	29,77	189,00	1224,10	0,16	4,00	0,00	5,03	358,19	40,00	121,09	3,80		

Программа меню и пищевого рациона для детей дошкольного возраста (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рел.	Пример 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																			
591,19	Рыба запеченная с овощами	60	6,32	4,22	2,16	68,96					1,35	24,32		25,36					
58,1	Рис отварной	134	3,35	3,37	34,68	182,28	0,04			18	0,23	9,86	71,4	23,71	0,52				
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4													
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	9,1	78						119		14					
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52					0,23	7,38		2,7					
Итого за Завтрак																			
			16,90	13,12	84,79	523,16	0,04	0,00	18,00	2,26	166,96	71,40	69,97	0,52					
Обед																			
54,04	Рассолышник с перловой крупой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79					1,94	18,56		14,42					
96,23	Гуляш	90	12,37	14,17	3,53	191,12					2,11	17,33		17,82					
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49					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					0,51	8,7		12,6					
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			0,2	14	14	9	2,8				
Итого за Обед																			
			26,05	24,46	111,24	773,30	0,02	4,00	0,00		6,05	80,48	14,00	65,70	2,80				
Итого за день																			
			42,85	37,58	196,03	1296,46	0,06	4,00	18,00	8,31	247,04	85,40	135,67	3,32					

Примерное меню и г/кшаваз ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Примечание, 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	
Завтрак															
211.48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,32	7,81	33,21	237,09				0,81	112,21		13,13		
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	
Итого за Завтрак			11,72	8,31	79,89	446,99	0,02	4,00	0,00	1,46	132,51	14,00	25,33	2,80	
Обед															
129.19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,64	15,59	114,33				1,59	29,42		28,7		
502.56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,36		2,6		
58.11	Рис отварной	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6	
305.1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	8,53	33,79									
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				0,51	8,7		12,6		
Итого за Обед			20,82	19,59	99,77	656,20	0,04	0,00	22,50	3,98	58,89	82,50	75,45	0,60	
Итого за день			32,54	27,90	179,66	1103,19	0,06	4,00	22,50	5,44	191,40	96,50	100,78	3,40	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Применение 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	
Завтрак															
470,03	Каша пшеничная молочная	134	5,58	5,97	27,89	188,2				0,14	87,29		35,87		
7,24	Ябло отварное	54	6,86	6,21	0,38	84,78				0,32	29,7		6,48		
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 лимонном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84		
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	9,1	78					119		14		
Итого за Завтрак			18,10	21,48	63,96	521,76	0,00	0,00	36,00	1,00	247,01	2,40	61,39	0,02	
Обед															
66,88	Суп-пюре	250	7,61	3,34	44,1	237,43				2,29	10,14		11,06		
684,18	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	160	10,07	12,18	19,73	228,52				2,45	20,18		32,17		
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					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				0,51	8,7		12,6		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого за Обед			23,92	16,41	137,47	791,85	0,02	4,00	0,00	5,90	59,32	14,00	68,03	2,80	
Итого за день			42,02	37,89	201,42	1313,61	0,02	4,00	0,00	6,90	306,33	16,40	129,42	2,82	

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Применение 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		
Завтрак																
524,18	Плов из говядины	150	14,41	16,93	40,12	371,5				3,82	19,66		44,82			
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4										
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	Рябленик	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9			
Итого за Завтрак																
			18,05	17,77	89,19	589,70	0,14	0,00	0,00	4,64	45,26	26,00	60,32	1,00		
Обед																
54,04	Расолюльник с перловой крупой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79				1,94	18,56		14,42			
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95				1,3	5,76		2,88			
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66			
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4										
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				0,51	8,7		12,6			
Итого за Обед																
			23,46	20,84	99,45	678,63	0,00	0,00	0,00	5,04	54,61	0,00	42,76	0,00		
Итого за день																
			41,51	38,61	188,64	1268,33	0,14	0,00	0,00	9,68	99,87	26,00	103,08	1,00		

Примерное меню к пищевого ценности приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Пример наименования 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	
Завтрак															
227,96	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	24,06	11,54	26,89	311,83				1,34	259,89		35,78		
263	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	
Итого за Завтрак															
			27,46	12,04	73,57	521,73	0,02	4,00	0,00	1,99	280,19	14,00	47,98	2,80	
Обед															
67,29	Свекольник со сметаной	205	2	4,23	13,62	100,86				1,57	36,29		24,06		
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,36		2,6		
302,02	Каша гречневая	154	4,76	4,14	21,46	141,94	0,16		18,75	0,34	11,4	112,95	75,18	2,54	
296	Некислот лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18				0,01	3,4		0,94		
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				0,51	8,7		12,6		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого за Обед															
			19,94	20,28	111,07	712,19	0,18	4,00	18,75	4,24	83,15	126,95	128,06	5,34	
Итого за день															
			47,40	32,32	184,64	1233,92	0,20	8,00	18,75	6,23	363,34	140,95	176,06	8,14	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Пример 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																	
493,34	Каша молочная "Дружба"	150	4,74	5,91	24,95	172,57				0,13	98,87		28,65				
27,01	Сыр (порцелли)	10	2,63	2,66		36				0,04	100		5,5				
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,89			36	0,08	1,92	2,4		0,02			
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4											
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	9,1	78					119		14				
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7				
Итого за Завтрак																	
Обед																	
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,17	3,11	22	128,89				1,39	18,88		24,27				
524,18	Глив из говядины	150	14,41	16,93	40,12	371,5				3,82	19,66		44,82				
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				0,51	8,7		12,6				
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9				
Итого за Обед																	
Итого за день																	
Итого за период																	
Итого за период																	