

СОГЛАСОВАНО

---

---

---

---

---

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

дошкольного образования» ГО г.Уфа

Исход. Олимпиады школьников

И. П. Круткий



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

№ р-ца	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		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	189,95					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	
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1			0,84	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130				0,75	10			7	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,12	15,77	86,68	573,34	0,00	0,00	0,00	2,90	34,45	0,00		19,38	0,00
<b>Обед</b>															
54,04	Рассольник 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									
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
421,09	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
583,45	Кеос	28	0,5	1,7	5,2	34,7									
<b>Итого за Обед</b>			20,48	18,36	106,89	670,00	0,32	0,00	22,50	5,62	84,08	154,00	97,57	2,65	
<b>Итого за день</b>			41,60	34,13	193,57	1243,34	0,32	0,00	22,50	8,52	118,53	154,00	116,95	2,65	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рел.	Примен 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		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
465,67	Каша пшеничная молочная	150	6	5,5	31,18	202,78				0,04	83,14		9,51		
27,01	Сыр (порцезем)	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									
1,3	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14		
<b>Итого за Завтрак</b>															
			14,69	17,51	69,43	499,06	0,00	0,00	36,00	0,69	311,06	2,40	33,91	0,02	
<b>Обед</b>															
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	215	6,98	3,96	29,82	182,84				1,94	30,09		31,77		
684,18	Жаркое по-домашнему	160	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				
1,27	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				0,51	8,7		12,8		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92			4	0,2	14	14	8	2,8	
<b>Итого за Обед</b>															
			23,25	16,99	112,78	700,26	0,02	4,00	0,00	5,63	80,27	14,00	89,44	2,80	
<b>Итого за день</b>															
			37,94	34,50	182,21	1199,32	0,02	4,00	36,00	6,32	391,33	16,40	123,35	2,82	

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	
<b>Завтрак</b>															
233,97	Гуляш	70	10,81	14,02	2,65	179,52				2,32	13,33		11,68		
175,39	Каша гречневая	185	5,08	4,95	22,91	156,25				0,37	11,04		80,11		
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		
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7									
<b>Итого за Завтрак</b>			18,79	20,97	57,24	488,37	0,00	0,00	0,00	3,15	33,47	0,00	96,83	0,00	
<b>Обед</b>															
53,39	Ши из свежей капусты со сметаной	205	1,64	4,15	7,57	74,96				1,54	33,58		16,71		
131,01	Плов	150	14,33	19,29	31,36	366,62				4,35	18,68		35,24		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4									
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				0,51	8,7		12,6		
38,85	Ряблело	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9		
<b>Итого за Обед</b>			21,61	24,53	99,05	702,78	0,00	0,00	0,00	7,15	85,56	0,00	79,35	0,00	
<b>Итого за день</b>			40,40	45,50	156,29	1191,15	0,00	0,00	0,00	10,30	119,03	0,00	176,18	0,00	

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)			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>															
218,08	Омлет натуральный	150	15,76	17,02	2,82	227,67				1,79	121,71		20,16		
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>															
			19,22	23,32	49,60	490,45	0,02	4,00	36,00	2,52	143,93	16,40	32,36	2,82	
<b>Обед</b>															
66,91	Суп с макаронными изделиями	200	2,62	2,52	17,6	103,73				1,11	14		19,35		
502,25	Тертелли 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				
1,27	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				0,51	8,7		12,6		
<b>Итого за Обед</b>															
			21,45	17,68	112,68	689,37	0,00	0,00	0,00	2,97	77,00	0,00	72,41	0,00	
<b>Итого за день</b>															
			40,67	41,00	162,28	1179,82	0,02	4,00	36,00	5,49	220,93	16,40	104,77	2,82	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прожем 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
591,19	Рыба запеченная с овощами	60	6,32	4,22	3,16	69,36							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	71,40	14	0,52	
<b>Итого за Завтрак</b>			15,27	11,09	73,24	447,04	0,04	0,00	18,00	2,03	159,18	71,40	67,27	0,52	
<b>Обед</b>															
67,35	Свекольник со сметаной	205	2	4,23	13,62	100,96				1,57	36,29		24,66		
233,98	Гуляш	90	13,9	17,46	3,42	225,74				2,74	16,1		14,99		
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				
1,27	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				0,51	8,7		12,6		
<b>Итого за Обед</b>			27,44	26,86	97,15	737,99	0,00	0,00	0,00	6,19	83,96	0,00	65,81	0,00	
<b>Итого за день</b>			42,71	37,95	170,39	1185,03	0,04	0,00	18,00	8,22	243,16	71,40	133,06	0,52	



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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>															
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		
38,85	Рисово-пшеничный	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9		
563,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7									
<b>Итого за Завтрак</b>															
			11,66	10,25	82,16	464,49	0,00	0,00	0,00	1,48	136,11	0,00	27,23	0,00	
<b>Обед</b>															
129,19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,69	18,89	127,98				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	
305,1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	8,77	34,75									
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				0,51	8,7		12,6		
<b>Итого за Обед</b>															
			21,22	19,89	106,06	683,81	0,04	0,00	22,50	4,06	59,89	82,50	76,15	0,60	
<b>Итого за день</b>															
			32,88	29,94	188,22	1148,30	0,04	0,00	22,50	5,54	196,00	82,50	103,38	0,60	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Пример 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>															
470,63	Каша пшеничная молочная	150	6,26	6,35	31,31	208,08				0,15	97,93		40,28		
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	
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		
<b>Итого за Завтрак</b>			14,55	18,31	66,99	491,96	0,00	0,00	36,00	0,73	327,95	2,40	64,82	0,02	
<b>Обед</b>															
66,88	Суп-паша	250	7,61	3,34	44,1	237,43				2,29	10,14		11,06		
684,18	Жаркое по-домашнему	160	10,07	12,18	19,73	226,52				2,45	20,18		32,17		
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	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6		
38,85	Рыболо	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9		
<b>Итого за Обед</b>			23,72	16,66	126,88	750,65	0,14	0,00	0,00	6,07	64,92	26,00	71,33	1,00	
<b>Итого за День</b>			38,27	34,97	193,87	1242,51	0,14	0,00	36,00	6,80	392,87	28,40	136,15	1,02	



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)								
			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>															
131,01	Плов	150	14,33	19,29	31,36	356,62					4,35	18,69		35,24	
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	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		26,00	9,9	
<b>Итого за Завтрак</b>															
			17,97	20,13	80,43	574,82	0,14	0,00	0,00	5,17	44,28	26,00	50,74	50,74	1,00
<b>Обед</b>															
54,04	Рассолыник 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									
1,27	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					0,51	8,7		12,6	
<b>Итого за Обед</b>															
			23,86	20,89	102,20	691,63	0,00	0,00	0,00	5,12	55,61	0,00	43,46	43,46	0,00
<b>Итого за День</b>															
			41,83	41,02	182,63	1266,45	0,14	0,00	0,00	10,29	99,89	26,00	94,20	94,20	1,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Пример 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>															
227,96	Пудинг творожный со стуженым 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			
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>															
			27,46	12,04	73,57	521,73	0,02	4,00	0,00	1,99	280,19	14,00	47,98	2,80	
<b>Обед</b>															
56,64	Борщ с белокочанной капустой со сметаной	205	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	155	4,77	4,86	21,48	148,55					0,35	11,64		75,18	
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18					0,01	3,4		0,84	
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					0,51	8,7		12,6	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8					0,22	17,6		9,9	
<b>Итого за Обед</b>															
			18,96	21,11	102,49	675,94	0,00	0,00	0,00	4,34	85,28	0,00	125,29	0,00	
<b>Итого за день</b>															
			46,32	33,15	176,06	1197,67	0,02	4,00	0,00	6,33	365,47	14,00	173,27	2,80	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 2

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	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
16.546,23	Мясо птицы, приготовленное с овощами	70	10,81	12,73	2,56	167,65				1,79	17,82		18,82		
175,39	Каша гречневая	165	5,08	4,95	22,91	156,25				0,37	11,04		80,11		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4									
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14		
<b>Итого за Завтрак</b>															
			21,89	21,23	63,62	532,30	0,00	0,00	0,00	2,69	154,86	0,00	117,83	0,00	
<b>Обед</b>															
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,15	22,5	130,89				1,39	18,88		24,27		
131,01	Плов	150	14,33	19,29	31,36	356,62				4,35	18,68		35,24		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
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				0,51	8,7		12,6		
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9		
<b>Итого за Обед</b>															
			23,24	23,53	114,16	759,21	0,00	0,00	0,00	7,00	71,16	0,00	86,91	0,00	
<b>Итого за день</b>															
			45,13	44,76	177,78	1291,51	0,00	0,00	0,00	9,69	226,02	0,00	204,74	0,00	
<b>Итого за период</b>															
			407,75	376,92	1763,30	12145,10	0,74	12,00	171,00	77,50	2373,23	409,10	1366,07	14,23	
<b>Итого за период</b>															
			40,78	37,69	178,33	1214,51	0,07	1,20	17,10	7,75	237,32	40,91	136,61	1,42	