

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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



И. П. Крутгий

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	Мг	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					1,3	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 лимонном 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	
Итого за Завтрак			21,12	15,77	86,68	573,34	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	34,45	0,00	19,38	0,00
Обед															
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
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					8		26	5,8
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
583,45	Кеас	28	0,5	1,7	5,2	34,7									
Итого за Обед			20,48	18,36	106,49	689,10	0,57	13,38	22,50		5,62	84,08	154,00	97,57	2,65
Итого за День			41,60	34,13	193,17	1242,44	0,57	13,38	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

№ реч.	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														
493,34	Каша молочная "Дружба" с маслом	150	4,74	5,91	24,95	172,57	0,1	0,98	34,94	0,13	98,87	120,27	28,65	0,63
27,01	Сыр (порциами)	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
292,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
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	
Итого за Завтрак			13,43	17,92	62,80	467,95	0,35	14,36	70,94	0,78	326,79	122,67	53,05	0,65
Обед														
129,08	Суп картофельный с горохом и грибами	215	6,96	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		12,6	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Обед			23,25	16,99	112,78	700,26	0,02	4,00	0,00	5,63	80,27	14,00	89,44	2,80
Итого за День			36,68	34,91	175,58	1168,21	0,37	18,36	70,94	6,41	407,06	136,67	142,49	3,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 1

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	Мг	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
233,97	Гуляш	70	10,81	14,02	2,65	179,52				2,32	13,33		11,68		
175,39	Каша гречневая	165	5,08	4,95	22,91	156,25				0,37	11,04		80,11		
265,05	Чай с лимоном 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									
Итого за Завтрак			18,79	20,97	57,24	488,37	0,00	0,00	0,00	3,15	33,47	0,00	96,83	0,00	
Обед															
53,39	Ци 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		
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38							
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	Рисово	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9		
Итого за Обед			21,61	24,53	98,65	701,88	0,25	13,38	0,00	7,15	85,56	0,00	79,35	0,00	
Итого за день			40,40	45,50	155,89	1190,25	0,25	13,38	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

№ реч.	Прием 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														
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
Итого за Завтрак														
			19,22	23,32	49,60	490,45	0,02	4,00	36,00	2,52	143,93	16,40	32,36	2,82
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			
1,27	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		12,5	
Итого за Обед														
			21,45	17,68	112,68	689,37	0,00	0,00	0,00	2,97	77,00	0,00	72,41	0,00
Итого за день														
			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

№ рещ.	Прием 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															
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	
282,15	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				0,45	6		4,2		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78			18,00		119	71,40	14	0,52	
Итого за Завтрак															
			15,27	11,09	72,84	446,14	0,29	13,38	18,00	2,03	159,18	71,40	67,27	0,52	
Обед															
67,35	Свекольник со сметаной	205	2	4,23	13,62	100,86				1,57	36,29		24,66		
233,96	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		
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		
Итого за Обед															
			27,44	26,86	97,15	737,99	0,00	0,00	0,00	6,19	83,98	0,00	65,81	0,00	
Итого за день															
			42,71	37,95	169,99	1184,13	0,29	13,38	18,00	8,22	243,16	71,40	133,08		

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)			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															
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	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9		
583,45	Кефир	28	0,5	1,7	5,2	34,7									
Итого за Завтрак															
			11,66	10,25	82,16	464,49	0,00	0,00	0,00	1,48	136,11	0,00	27,23	0,00	
Обед															
129,19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,89	18,89	127,98				1,59	29,42		28,7		
502,56	Биточка 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		
Итого за Обед															
			21,22	19,69	106,06	683,81	0,04	0,00	22,50	4,06	59,89	82,50	76,15	0,60	
Итого за День															
			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

№ реп.	Прием 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	
Завтрак															
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		6,5		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,06	1,92	2,4		0,02	
285,05	Чай с лимоном 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			36,00	0,73	119	2,40	64,82	0,02	
Итого за Завтрак															
			14,55	18,31	66,99	491,86	0,00	0,00	36,00	0,73	327,96	2,40	64,82	0,02	
Обед															
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	228,52				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	Ряблехо	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9		
Итого за Обед															
			23,72	16,66	126,88	750,65	0,14	0,00	0,00	6,07	64,92	26,00	71,33	1,00	
Итого за День															
			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

№ 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															
131,01	Плюс	150	14,33	19,29	31,36	356,62				4,35	18,68			35,24	
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	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6			9,9	
Итого за Завтрак															
			17,97	20,13	80,03	573,92	0,39	13,38	0,00	5,17	44,28	26,00	50,74	1,00	
Обед															
54,04	Рассолышек 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	
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38							
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	
Итого за Обед															
			23,96	20,89	101,80	690,73	0,25	13,38	0,00	5,12	55,61	0,00	43,46	0,00	
Итого за день															
			41,83	41,02	181,83	1264,65	0,64	26,76	0,00	10,29	99,89	26,00	94,20	1,00	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

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															
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				
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															
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	Биточка 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	13,9	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			18,86	21,11	102,49	675,94	0,00	0,00	0,00	4,34	85,28	0,00	125,29	0,00	
Итого за день			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

№ п/п	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
Завтрак														
16 546,23	Мясо птицы, припущенное 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	
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
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	
Итого за Завтрак														
			21,89	21,23	63,22	531,40	0,25	13,38	0,00	2,69	154,86	0,00	117,83	0,00
Обед														
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	
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	13,9	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														
			23,24	23,53	114,16	759,21	0,00	0,00	0,00	7,00	71,16	0,00	86,91	0,00
Итого за день														
			45,13	44,76	177,38	1290,61	0,25	13,38	0,00	9,69	226,02	0,00	204,74	0,00
Итого за период														
			406,49	377,33	1774,27	12108,59	2,59	106,64	205,94	77,59	2388,96	529,37	1385,21	14,34
Итого за период														
			40,65	37,73	177,43	1210,86	0,26	10,66	20,59	7,76	238,90	52,94	138,52	1,43