

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
двухнедельное питание» ГО г. Уфа
Республики Башкортостан



И. П. Крутлий

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.	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин
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	189,95		1,54	45	1,3	5,76	5,39	2,88	0,15	
211,9	Макаронные изделия отварные с маслом	175	7,18	4,64	42,01	238,88	0,1		22,5	0,94	17,66	53,27	9,83	1	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88	
Итого за Завтрак			20,76	15,74	83,36	558,53	0,22	1,54	67,50	2,77	30,72	81,41	17,61	2,06	
Обед															
54,04	Расольник с перловой крупой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79	0,04	5,52	206,58	1,94	18,56	50,69	14,42	0,52	
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,77	3,61	110,24	0,07	1,57	364,26	2,21	35,96	137,19	35,5	0,61	
58,11	Рис отварной с маслом	155	3,87	4,17	41,03	217,13	0,04		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6	
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38							
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,0	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18			0,77	13,05	58,5	18,9	1,35	
Итого за Обед			21,18	16,81	109,64	673,66	0,73	20,47	593,34	5,87	87,98	358,13	102,47	4,21	
Итого за день			41,94	32,55	193,00	1232,19	0,95	22,01	680,84	8,64	118,70	439,54	120,08	6,27	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак+обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Примерное 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															
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	4,89	8,73	27,8	191,33	0,1	1,01	39,98	0,14	102,15	124,11	29,46	0,66	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
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	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого за Завтрак															
			13,92	12,99	68,30	446,83	0,52	15,06	63,78	0,78	329,15	210,11	54,56	1,82	
Обед															
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	23,49	158,55	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08	
684,55	Жарков по-домашнему	180	10,25	12,52	20,65	236,05	0,17	24,27	24,31	2,59	22,19	124,41	33,98	1,57	
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1	
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18			0,77	13,05	58,5	18,9	1,35	
Итого за Обед															
			23,42	17,98	109,76	692,78	0,75	38,72	286,35	6,03	84,41	300,83	95,90	6,23	
Итого за день															
			37,34	30,97	178,06	1139,61	1,27	53,78	350,13	6,81	413,56	511,04	150,46	8,05	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак+обед

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рел.	Применение наименования 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																
233,97	Гуляш из мяса птицы	60	9,26	12,31	2,27	156,43	0,06	2,26	21,96	2,12	11,4	71,67	10,01	0,67		
175,11	Каша гречневая с маслом	134	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,66	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21		
283	Чай с сахаром	200			9,96	39,9						0,3				0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1				0,45	6	19,5	4,2	0,75	
39,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42		
Итого за Завтрак																
			16,23	17,02	64,63	475,67	0,32	13,26	46,11	3,09	45,34	201,32	89,26	8,08		
Обед																
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	255	2,02	5,01	10,92	96,85	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76		
131,07	Плов	160	12,67	17,62	31,04	332,96	0,09	3,32	206,7	4,35	18,68	152,33	35,24	1,26		
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	
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18				0,77	13,05	58,5	18,9	1,35	
Итого за Обед																
			21,49	23,48	94,06	671,31	0,72	46,72	414,45	7,64	80,61	284,16	80,51	4,37		
Итого за день																
			37,72	40,50	158,69	1146,98	1,04	59,98	460,56	10,73	125,95	485,49	169,77	10,45		

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	Mg	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	0,18	0,91	34,51	0,15	97,93	149,32	40,28	1,1	
27,01	Сыр (порциками)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3		0,03	
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	2,9	
Итого за Завтрак															
			13,09	9,61	83,49	478,98	0,34	4,98	58,31	0,99	220,23	249,32	69,38	5,00	
Обед															
66,91	Суп с макаронными изделиями	200	2,62	2,52	18,5	107,16	0,09	13,2	161,8	1,11	14	50,84	19,35	0,8	
502,25	Тертая говядина с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42	0,01	1,54	39	0,66	2,41	5,26	2,59	0,12	
138,4	Картофельное пюре	150	3,79	4,04	31,15	176,32	0,16	25,97	24,63	0,16	44,59	96,75	32,97	1,21	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3			0,03	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,46	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржанно-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															
			21,05	17,63	110,83	679,80	0,48	40,71	225,43	2,89	76,00	211,35	71,71	3,81	
Итого за День															
			34,14	27,24	194,32	1158,78	0,82	45,69	283,74	3,88	296,23	460,67	131,09	8,81	

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

Рацион: завтрак+обед

День: понедельник

Надвиг: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рол.	Применение 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																		
211,48	Макаронные изделия с твердым сыром	150	8,32	7,81	33,21	237,09	0,08	0,07	50,8	0,91	112,21	102,89	13,13	0,85				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03				
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	Рыболо	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42				
	Итого за Завтрак		11,96	8,65	82,46	456,79	0,25	11,07	56,30	1,63	138,11	140,79	28,63	4,30				
Обед																		
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	23,49	158,55	0,25	11,65	261,9	1,96	36,77	87,23	35,88	2,08				
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	11,97	13,81	12,52	222,17	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12				
181,48	Каша рисовая с маслом	155	2,47	3,99	24,97	146,27	0,03		22,5	0,18	6,81	51,45	16,83	0,37				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75				
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			25,15	22,95	101,26	710,89	0,51	13,15	329,40	4,28	61,94	201,81	72,11	4,25				
Итого за День			37,11	31,60	183,72	1168,68	0,76	24,22	385,70	5,91	200,05	342,60	100,74	8,55				

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		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
470,63	Каша пшеничная молочная с маслом	150	6,26	6,35	31,31	206,08	0,18	0,91	34,51	0,15	97,93	149,32	40,28	1,1		
401,06	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		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07		
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,68		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6				119		14	0,1	
Итого за Завтрак			12,32	15,70	69,74	469,86	0,33	4,31	70,65	0,77	228,95	176,01	60,02	2,17		
Обед																
66,88	Суп-пюре	250	7,61	3,34	44,1	237,43	0,08	6,5	200,75	2,29	10,14	25,9	11,06	0,71		
694,55	Жаркое по-домашнему	160	10,25	12,52	20,65	236,05	0,17	24,27	24,31	2,59	22,19	124,41	33,98	1,57		
263	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,66	9	29,25	6,3	1,13		
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18			0,77	13,05	58,5	18,9	1,35		
Итого за Обед			25,06	16,76	120,18	729,38	0,58	30,77	225,06	6,33	54,68	238,06	70,24	4,79		
Итого за День			37,38	32,46	189,92	1199,24	0,91	35,08	286,71	7,10	283,63	414,07	130,26	6,96		

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)							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																		
131,01	Плов	150	14,33	19,29	31,36	356,62	0,09	3,32	206,7	4,35	18,68	152,33	35,24	1,28				
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	6,6	1				
38,85	Рисполю	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42				
Итого за Завтрак			17,97	20,13	90,03	573,92	0,51	27,70	212,20	5,17	44,28	190,43	50,74	4,68				
Обед																		
54,04	Распояльник с перловой крупкой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79	0,04	5,52	206,58	1,94	18,56	60,69	14,42	0,52				
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	198,95		1,54	45	1,3	5,76	5,39	2,88	0,15				
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	6,34	4,52	37,08	214,49	0,09		22,5	0,64	15,59	47,18	8,66	0,88				
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	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75				
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	6,7	39	12,6	0,9				
Итого за Обед			23,46	20,84	99,06	677,73	0,60	20,44	274,08	5,04	54,61	181,78	42,76	3,20				
Итого за день			41,43	40,97	179,08	1251,65	1,11	48,14	486,28	10,21	98,89	352,19	93,50	7,88				

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых 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			2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																		
233,97	Гуляш из мяса птицы	60	9,26	12,31	2,27	156,43	0,05	2,26	21,96	2,12	11,4	71,67	10,01	0,67				
211	Макаронные изделия отварные с маслом	134	5,49	3,67	32,13	163,69	0,09		18	0,72	13,65	40,79	7,52	0,77				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3		0,03				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75				
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
Итого за Завтрак																		
			18,15	16,48	81,08	550,02	0,25	6,26	39,96	3,49	45,35	145,96	29,73	5,02				
Обед																		
56,64	Борщ с белокочанной капустой со сметаной	205	1,07	4,05	5,2	62,2	0,04	15,9	174,15	1,56	33,58	41,79	19,27	0,9				
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	11,97	13,81	12,52	222,17	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12				
302	Каша гречневая с маслом	156	4,77	4,86	21,48	148,56	0,16		23,25	0,35	11,84	113,25	75,18	2,55				
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75				
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				
Итого за Обед																		
			23,07	23,38	91,97	670,10	0,45	20,20	242,54	4,13	68,13	226,21	116,79	5,47				
Итого за День																		
			41,22	39,86	173,05	1220,12	0,70	26,46	282,50	7,62	113,48	372,17	146,52	10,49				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак+обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ р-ц.	Пример блюда, 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																					
108,91	Мясо птицы, припущенное с овощами	60	9,56	11,94	3,83	160,94	0,06	4,29	604,32	2,04	23,53	63,13	24,94	0,93							
175,11	Каша гречневая с маслом	134	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21							
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	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75							
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1							
Итого за Завтрак																					
			19,29	19,41	57,44	481,98	0,58	18,27	622,97	2,79	158,57	210,68	105,29	3,99							
Обед																					
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,15	22,5	130,89	0,12	16,5	202,25	1,39	18,88	63,55	24,27	1,01							
131,07	Плов	160	12,67	17,62	31,04	332,96	0,09	3,32	206,7	4,35	18,68	152,33	35,24	1,26							
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03							
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13							
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18			0,77	13,05	58,5	18,9	1,35							
Итого за Обед																					
			23,14	21,67	108,97	719,75	0,54	19,82	408,95	7,19	59,91	303,63	84,71	4,78							
Итого за День																					
			42,43	41,08	166,41	1201,73	1,12	38,09	1031,92	9,98	218,48	514,31	190,00	8,77							
Итого за период																					
			386,94	359,44	1780,53	11698,70	9,57	377,39	4572,34	78,29	2158,57	4292,71	1333,10	81,80							
Итого за период																					
			38,69	35,94	178,05	1189,87	0,96	37,74	457,23	7,83	215,86	429,27	133,31	8,18							