

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического 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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ ре- сеп.	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																
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95				1,3	5,76		2,88			
175,11	Каша гречневая	134	4,13	3,97	18,61	126,54				0,3	10,04		65,15			
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			
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9			
Итого за Завтрак			17,71	15,42	72,73	500,89	0,00	0,00	0,00	2,25	37,80	0,00	81,23	0,00		
Обед																
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,53	2,67	14,98	90,28				1,14	12,79		14,04			
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,77	3,61	110,24				2,21	35,96		35,5			
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										
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			23,64	14,86	110,92	670,41	0,33	0,00	0,00	5,64	86,39	87,75	83,40	2,48		
Итого за день			41,35	30,28	183,65	1171,30	0,33	0,00	0,00	7,89	124,19	87,75	164,63	2,48		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

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																
181,7	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	6,01	7,13	26,17	193,4				0,55	104,69		51,39			
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5			
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				
			14,70	19,14	64,42	489,68	0,00	0,00	36,00	1,20	332,61	2,40	75,79	0,02		
Итого за Завтрак																
Обед																
129,08	Суп картофельный с горохом и грибами	215	6,78	3,96	29,22	179,56				1,94	30,09		31,77			
684,19	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	180	11,33	13,7	22,2	257,09				2,76	22,7		36,19			
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03		
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		
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7			
			27,28	20,68	132,36	817,87	0,33	0,00	0,00	6,38	82,52	87,75	95,86	2,51		
Итого за Обед																
Итого за день			41,98	39,82	196,78	1307,55	0,33	0,00	36,00	7,58	415,13	90,15	171,65	2,53		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 1

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																
110,62	Суфле из мяса птицы с молочным соусом	90	13,02	12,48	5,97	187,75				0,84	53,33		15,56			
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			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7			
Итого за Завтрак																
Обед																
65,62	Суп пшенный с мелкошинкованными овощами со сметаной	205	1,77	3,16	12,37	85,39				1	13,78		16,2			
131,53	Плов из мяса птицы	220	17,6	21,59	47,25	454,32				4,77	24,91		49,93			
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4										
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		
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7			
Итого за Обед																
Итого за день			51,39	47,01	209,50	1468,29	0,33	0,00	0,00	9,82	153,52	87,75	125,99	2,48		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг
Неделя: 1
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																
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					
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9			
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9			
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7			
Итого за Завтрак																
Обед																
67,29	Свекольник со сметаной	205	2,25	4,25	15,12	107,99				1,59	42,58		28,4			
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	22,94	88,7					0,3			0,03		
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																
			20,68	19,36	107,25	679,43	0,12	0,00	0,00	3,37	104,58	39,00	80,76	0,93		
Итого за день			49,47	33,68	191,62	1266,68	0,12	0,00	0,00	5,67	395,15	39,00	133,14	0,93		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница
Неделя: 1
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																
503,03	Омурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15		
591,19	Рыба запеченная с овощами	60	6,32	3,85	2,16	68,96				1,35	24,32		25,36			
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	31,15	176,32				0,16	44,59		32,97			
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84			
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9			
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7			
Итого за Завтрак																
Обед																
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56		14,42			
110,62	Суфле из мяса птицы с молочным соусом	90	13,02	12,48	5,97	187,75				0,84	53,33		15,56			
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66			
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		
421,09	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																
			28,62	29,29	112,21	786,34	0,28	0,00	0,00	4,90	112,33	71,50	62,54	2,05		
Итого за день			43,27	39,59	187,87	1242,34	0,29	2,10	0,90	7,21	203,82	80,50	133,51	2,20		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

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																
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			
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого за Завтрак			11,31	13,92	79,99	496,30	0,02	4,00	36,00	1,54	134,43	16,40	25,33	2,82		
Обед																
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,55	4,11	7,18	72,63				1,54	33,58		16,71			
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		
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6			
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		
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7			
Итого за Обед			19,23	22,17	111,64	724,33	0,16	0,00	22,50	4,24	77,13	121,50	69,76	1,50		
Итого за день			30,54	36,09	191,63	1220,63	0,18	4,00	58,50	5,78	211,56	137,90	95,09	4,32		

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)				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																
503,01	Орuchy свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2					0,02	3,4			2,8	
218,31	Омлет натуральный	130	13,65	14,74	2,44	197,23				1,55	105,42		17,47			
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5			
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					119		14			
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7			
Итого за Завтрак			23,55	22,95	50,95	506,85	0,00	0,00	0,00	2,30	344,30	0,00	47,51	0,00		
Обед																
66,63	Суп-лапша	200	6,09	2,67	35,28	189,94				1,83	8,11		8,85			
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	22,94	88,7					0,3			0,03		
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	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9			
Итого за Обед			21,80	15,94	123,95	719,16	0,12	0,00	0,00	5,44	59,29	39,00	66,82	0,93		
Итого за день			45,35	38,89	174,90	1226,01	0,12	0,00	0,00	7,74	403,59	39,00	114,33	0,93		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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																
131,18	Плов из мяса птицы	170	13,6	16,68	36,51	350,15				3,68	19,24		38,59			
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4										
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9			
Итого за Завтрак			16,40	17,38	78,51	535,55	0,00	0,00	0,00	4,33	41,24	0,00	51,79	0,00		
Обед																
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56		14,42			
80,21	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	8,41	5,46	5,01	113,65				2,23	32,02		38,86			
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										
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			24,25	22,16	107,09	695,54	0,30	0,00	0,00	6,29	85,77	78,00	84,34	2,20		
Итого за день			40,65	39,54	185,60	1231,09	0,30	0,00	0,00	10,62	127,01	78,00	136,13	2,20		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

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																
89,36	Рыба, запеченная с морковью	70	9,51	5,32	12,2	134,68				1,45	73,33		36,33			
138,39	Картофельное пюре*	130	3,29	3,5	20,93	128,54				0,14	38,65		28,58			
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			
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9			
Итого за Завтрак			15,60	9,52	75,31	449,12	0,00	0,00	0,00	2,24	134,28	0,00	78,11	0,00		
Обед																
56,64	Борщ с белокочанной капустой со сметаной	205	1,07	4,05	5,2	62,2				1,56	33,58		19,27			
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95				1,3	5,76		2,88			
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		
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03		
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		
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7			
Итого за Обед			23,38	21,66	104,57	702,31	0,28	0,00	18,75	4,39	73,12	151,95	116,83	3,47		
Итого за день			38,98	31,18	179,88	1151,43	0,28	0,00	18,75	6,63	207,40	151,95	194,94	3,47		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5			
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			14,50	14,10	72,90	479,49	0,00	0,00	0,00	0,85	331,25	0,00	55,05	0,00		
Обед																
66,42	Суп с макаронными изделиями	200	2,54	5,48	17,6	130,08				2,43	14		19,35			
131,53	Плов из мяса птицы	220	17,6	21,59	47,25	454,32				4,77	24,91		49,93			
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1								
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			26,54	27,87	128,75	871,40	0,60	20,10	0,00	8,48	58,51	78,00	91,68	2,20		
Итого за День			41,04	41,97	201,65	1350,89	0,60	20,10	0,00	9,33	389,76	78,00	146,73	2,20		
Итого за период			424,02	378,05	1903,08	12636,21	2,88	26,20	114,15	78,27	2631,13	870,00	1416,14	23,74		
Итого за период			42,40	37,81	190,31	1263,62	0,29	2,62	11,42	7,83	263,11	87,00	141,61	2,37		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262737

Владелец Абуляев Рафик Рашитович

Действителен с 09.10.2023 по 08.10.2024