

~~СОГЛАСОВАНО~~

Ознакомлена _____

Директор МАОУ Школа № 88

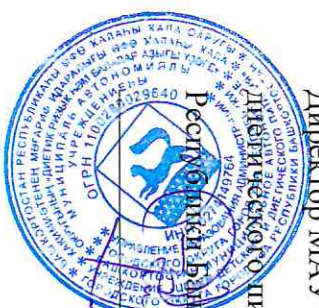
О.В. Ануфриева

УТВЕРЖДАЮ

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

Республика 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

№ 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														
233,02	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	60	7,86	10,16	1,74	129,57			0,53	10,46			10,33	
302,02	Каша гречневая с маслом	150/4	4,76	4,14	21,46	141,94	0,16		18,75	0,34	11,4	112,95	75,18	2,54
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
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак														
			16,30	15,18	74,02	497,01	0,34	12,00	24,75	1,71	49,36	152,15	101,91	6,18
Обед														
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,53	2,67	10,13	70,88			1,14	12,79			14,04	
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58
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	
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														
			21,04	19,04	102,10	662,84	0,17	2,05	75,85	3,23	43,34	125,79	60,85	1,64
Итого за День														
			37,34	34,22	176,12	1159,85	0,51	14,05	100,60	4,94	92,70	277,94	162,76	7,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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																		
78,03	Омлет запеченный с сыром	120	14,97	16,15	1,97	214,08	0,07	0,5	250,3	1,42	230,92	270,64	22,1	2,14				
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10										
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	4,5	62	0,03	0,6	250,30	1,87	119	270,64	40,30	0,1	2,24			
Итого за Завтрак																		
Обед																		
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,78	3,96	29,22	179,56	0,28	9,32	209,52	1,94	34,14	85,12	32,01	2,25				
684,01	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	10,82	13,55	23,20	257,78	0,19	27,31	28,56	2,94	25,32	143,92	38,67	1,8				
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,3	67,1	0,01	4	2	0,08	6,7	4,4	3,6	0,91				
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				
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																		
			22,96	18,32	101,73	661,44	0,72	40,63	240,08	6,00	81,86	295,19	91,78	6,74				
Итого за День			43,53	37,97	134,40	1054,52	0,97	51,73	490,38	7,87	437,78	565,83	132,08	8,98				

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)									Минеральные вещества (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																				
591,09	Рыба запеченная с овощами	70	7,33	4,41	2,48	79,31					1,55	28,68		29,39						
430,39	Каша рисовая с маслом	130/4	2,08	3,19	21,44	122,68	0,02		18	0,16	5,85	44,55	14,6	0,32						
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							
Итого за Завтрак																				
			11,87	13,70	50,50	372,77	0,02	0,00	54,00	2,24	42,75	46,95	48,19	0,34						
Обед																				
65,01	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	1,43	2,98	10,98	76,71				1	12,58		13,49							
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12	14,77	3,29	193,76				2,3	22,91		24,19							
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5				0,84	15,59		8,66							
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						
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																				
			25,65	22,86	101,73	712,87	0,30	0,00	0,00	5,42	70,98	78,00	68,74	2,20						
Итого за день																				
			37,52	36,56	152,23	1085,64	0,32	0,00	54,00	7,66	113,73	124,95	116,93	2,54						

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)							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																		
227,15	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	21,31	7,87	16,32	225,13	0,05	0,57	41,99	1,11	186,51	237,61	26,35	0,53				
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					
Итого за Завтрак																		
			24,51	8,27	48,30	369,03	0,19	0,57	41,99	1,71	194,81	263,61	31,95	1,53				
Обед																		
67,29	Свекольник со сметаной	200/5	2,25	4,25	15,12	107,99				1,59	42,58		28,4					
502,81	Тфетгли из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82				0,87	3,09		3,35					
138,05	Картофельное пюре	150	3,79	3,7	24,14	145,26				0,16	43,83		32,94					
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	0,12			0,51	8,7		12,6	0,9				
Итого за Обед																		
			20,30	19,38	87,54	604,97	0,12	0,00	0,00	3,58	104,50	39,00	81,49	0,90				
Итого за день																		
			44,81	27,65	135,84	974,00	0,31	0,57	41,99	5,29	299,31	302,61	113,44	2,43				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
181,41	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	150/4	6,27	7,35	28,46	205,56	0,18	0,98	34,5	0,57	111,2	176,94	53,25	1,31				
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					
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
Итого за Завтрак																		
			11,93	16,65	59,54	438,34	0,21	1,58	70,50	1,10	238,42	179,34	71,45	1,43				
Обед																		
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	200/5	1,54	4,97	10,15	91,78				1,94	18,56		14,42					
233,17	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	80	10,55	13,54	2,61	174,1				2,22	12,56		13,78					
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5				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	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9				
Итого за Обед																		
			22,71	23,42	90,12	660,28	0,12	0,00	0,00	5,96	61,71	39,00	53,66	0,90				
Итого за День																		
			34,64	40,07	149,66	1098,62	0,33	1,58	70,50	7,06	300,13	218,34	125,11	2,33				

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	Мг	Fe	
1		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		
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2	10,8			
Итого за Завтрак															
			10,79	14,20	78,63	485,90	0,00	0,00	36,00	1,58	139,63	2,40	28,13	0,02	
Обед															
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63				1,54	33,58		16,71		
591,12	Рыба запеченная с овощами	80	8,42	5,13	2,89	91,9				1,8	32,76		33,79		
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58		
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		
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															
			18,6	14,3	89,7	560,9	0,1	0,0	0,0	4,6	92,3	39,0	93,9	0,9	
Итого за День															
			29,4	28,5	168,3	1046,8	0,1	0,0	36,0	6,1	232,0	41,4	122,0	0,9	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	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	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69					
175,11	Каша гречневая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54			0,3	10,04			65,15					
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					
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
Итого за Завтрак																		
			20,57	18,82	61,94	502,02	0,03	0,60	0,00	2,33	142,79	0,00	87,04	0,10				
Обед																		
66,62	Суп-лапша	250	3,37	5,44	20,09	143,02				2,29	10,14		11,06					
674,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	11,92	14,9	25,82	284,83				3,23	26,24		42,81					
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				
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				
Итого за Обед																		
			21,85	21,30	102,57	686,95	0,30	0,00	0,00	6,88	62,68		79,87	2,20				
Итого за День																		
			42,42	40,12	164,51	1188,97	0,33	0,60	0,00	9,21	205,47		166,91	2,30				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
131,65	Плов из мяса птицы	150	12,75	17,97	31,36	337,68				4,35	18,68		35,24	
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	
Итого за Завтрак														
			15,21	24,07	57,94	508,46	0,00	0,00	36,00	4,88	26,90	2,40	39,44	0,02
Обед														
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	200/5	1,54	4,97	10,15	91,78				1,94	18,56		14,42	
591,03	Рыба припущенная	40	7,88	2,55	0,3	55,81				1,04	22,31		28,19	
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55				0,89	16,79		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	0,12			0,51	8,7		39	12,6
Итого за Обед														
			20,08	16,05	87,87	575,04	0,12	0,00	0,00	4,83	72,66	39,00	68,07	0,90
Итого за день														
			35,29	40,12	145,81	1083,50	0,12	0,00	36,00	9,71	99,56	41,40	107,51	0,92

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

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															
89,05	Рыба, запеченная с морковью	80	9,51	5,26	2,91	97,67					1,42	73,46		36,33	
138,05	Картофельное пюре	150	3,79	3,7	24,14	145,26					0,16	43,83		32,94	
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	
Итого за Завтрак															
			15,70	9,26	53,53	360,83	0,00	0,00	0,00	2,03	123,59	0,00	73,47	0,00	
Обед															
56,64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	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 с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55					0,35	11,64		75,18	
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	
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															
			18,36	20,66	74,58	556,86	0,14	0,00	0,00	4,12	65,03	45,50	115,95	1,05	
Итого за день															
			34,06	29,92	128,11	917,69	0,14	0,00	0,00	6,15	188,62	45,50	189,42	1,05	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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																		
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,89	6,73	26,45	186,51					0,14	102,15		29,46				
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			9,7	39	0,15	10										
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	4,5	62	0,03	0,6			119	14		0,1				
Итого за Завтрак																		
			10,55	16,03	57,25	418,39	0,18	10,60	36,00	0,67	229,07	2,40	47,66	0,12				
Обед																		
66,42	Суп с макаронными изделиями	200	2,54	5,48	17,6	130,08				2,43	14		19,35					
110,55	Суфле из мяса птицы с молочным соусом	90	13,38	13,18	5,36	193,07				0,98	52,47		17,07					
594,03	Каша перловая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95				0,42	16,8		13,5					
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1										
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																		
			23,86	23,25	99,10	700,10	0,42	20,10	0,00	4,79	97,97	39,00	66,72	0,90				
Итого за День																		
			34,41	39,28	156,35	1118,49	0,60	30,70	36,00	5,46	327,04	41,40	114,38	1,02				
Итого за период																		
			373,45	354,37	1511,35	10728,09	3,75	99,23	865,47	69,49	2296,30	1737,37	1350,55	30,31				
Итого за период																		
			37,35	35,44	151,14	1072,81	0,38	9,92	86,55	6,95	229,63	173,74	135,06	3,03				