

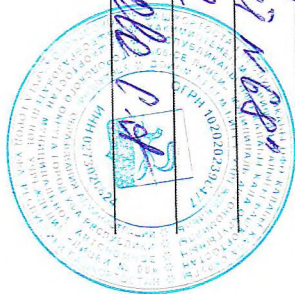
СОГЛАСОВАНО

Ирина Михайловна Мещерякова

И. Мещерякова И.С.М.

Ольга Михайловна Мещерякова

О.Мещерякова О.С.М.

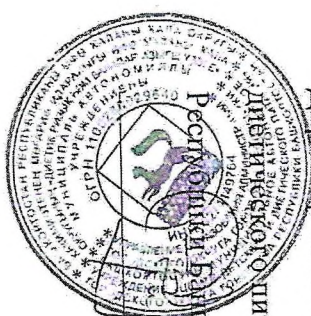


УТВЕРЖДАЮ

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

Республики Башкортостан

В.К. Смирнов



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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.	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															
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	
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	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7		
Итого за Завтрак															
Обед															
450,26	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									
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															
Итого за День			43,04	33,91	186,43	1226,24	0,42	0,00	18,75	7,85	119,26	177,95	164,06	4,44	

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)							
			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
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	
			13,20	18,46	74,22	518,20	0,00	0,00	36,00	1,31	238,99	2,40	72,29	0,02
Итого за Завтрак														
Обед														
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	215	6,78	3,96	29,22	179,56				1,94	30,09		31,77	
684,18	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	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			
1,1	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
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Обед														
			22,13	17,22	108,07	673,58	0,12	0,00	0,00	5,59	84,47	39,00	91,54	0,90
Итого за День														
			35,33	35,68	182,29	1191,78	0,12	0,00	36,00	6,90	323,46	41,40	163,83	0,92

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	Mg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
110,75	Суфле из мяса птицы с молочным соусом	90	10,89	10,3	6,59	162,22				0,7	54,19		14,05					
211,41	Макаронные изделия отварные	165	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
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				
Итого за Завтрак																		
			20,69	15,10	80,87	541,45	0,25	0,00	22,50	2,27	80,11	79,47	29,60	2,07				
Обед																		
65,61	Суп пшеничный с мелкошинкованными овощами со сметаной	255	2,17	3,75	12,86	94,29				1,24	16,07		20,04					
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												
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																		
			22,17	21,23	99,57	675,84	0,30	0,00	0,00	6,20	54,91	78,00	81,03	2,20				
Итого за день																		
			42,86	36,33	180,44	1217,29	0,55	0,00	22,50	8,47	135,02	157,47	110,63	4,27				

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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
227,96	Пудинг творожный со стуженным 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					
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8					
			26,94	12,32	72,21	511,33	0,00	0,00	0,00	2,03	285,39	0,00	50,78	0,00				
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					
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				
			21,84	19,47	104,39	678,63	0,30	0,00	0,00	3,69	109,48	78,00	86,36	2,20				
Итого за Обед																		
			48,78	31,79	176,60	1189,96	0,30	0,00	0,00	5,72	394,87	78,00	137,14	2,20				
Итого за день																		

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																		
591,19	Рыба запеченная с овощами	60	6,32	4,22	2,16	68,96												
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				
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	9,1	78					119		14					
Итого за Завтрак																		
			15,27	11,09	72,42	447,14	0,04	0,00	18,00	2,03	159,48	71,40	67,27	0,52				
Обед																		
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56		14,42					
110,75	Суфле из мяса птицы с молочным соусом	90	10,89	10,3	6,59	162,22				0,7	54,19		14,05					
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							
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65	0,09			0,38	5	16,25	3,5	0,63				
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55	0,1			0,43	7,25	32,5	10,5	0,75				
Итого за Обед																		
			24,33	26,70	93,70	672,61	0,19	0,00	0,00	4,29	100,89	48,75	51,13	1,38				
Итого за День																		
			39,60	37,79	166,12	1119,75	0,23	0,00	18,00	6,32	260,37	120,15	118,40	1,90				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Примем 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																
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	7,85	7,62	33,21	246,6				0,81	112,21		13,13			
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3		4,2			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6					
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6			0,24	19,2			10,8			
			10,73	8,40	78,53	446,10	0,00	0,00	0,00	1,50	137,71	0,00	28,13	0,00		
Итого за Завтрак																
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		
294,28	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	14,69	60,3				0,06	5,1		2,7			
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																
			18,86	20,25	105,32	678,01	0,32	0,00	22,50	4,23	71,60	154,00	69,66	2,65		
Итого за день																
			29,59	28,65	183,85	1124,11	0,32	0,00	22,50	5,73	209,31	154,00	97,79	2,65		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник
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															
218,34	Омлет натуральных	150	15,75	17,01	2,81	227,57				1,79	121,64		20,15		
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84		
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	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14		
	Итого за Завтрак		22,55	20,66	46,64	462,47	0,15	0,00	0,00	2,48	252,74	29,25	41,29	1,13	
Обед															
66,63	Суп-лапша	200	6,09	2,67	35,28	190,1				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		
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		
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		21,36	15,85	110,81	670,02	0,12	0,00	0,00	5,44	58,99	39,00	66,82	0,90	
	Итого за День		43,91	36,51	157,45	1132,49	0,27	0,00	0,00	7,92	311,73	68,25	108,11	2,03	

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)							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																		
131,16	Плов из мяса птицы	150	12	14,72	32,21	308,96				3,25	16,98		34,05					
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4				0,45	6		4,2					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,24	19,2		10,8					
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6			0,00	3,94	42,18	0,00	49,05	0,00				
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					
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												
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9					
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																		
			23,45	22,06	102,04	671,54	0,14	0,00	0,00	6,14	83,32	45,50	81,54	1,05				
Итого за День																		
			38,33	37,56	179,39	1179,50	0,14	0,00	0,00	10,08	125,50	45,50	130,59	1,05				

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)							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		75,18	2,54				
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	85,08		2,8	0,14	0,01	3,4		1,54	0,84				
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		23,07	19,75	99,35	670,17	0,46	2,80	18,89	4,49	73,74		192,49	120,57				
	Итого за День		38,67	29,27	174,66	1119,29	0,46	2,80	18,89	6,73	208,02		192,49	198,68				

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																		
493,34	Каша молочная "Дружба"	150	4,74	5,91	24,95	172,57				0,13	98,87		28,65					
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4				0,53	7		4,9					
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91					119		14					
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78				0,23	7,38		2,7					
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52			0,00	0,89	232,25	0,00	50,25	0,00				
Итого за Завтрак																		
Обед			250	3,17	3,11	22	128,89			1,39	18,88		24,27					
66,09	Суп с макаронными изделиями	160	12,8	15,7	34,36	329,56			3,47	18,11		36,32						
131,22	Плов из мяса птицы	200			9,98	39,9					0,3							
283	Чай с сахаром	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15		0,68	9	29,25	6,3	1,13					
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18		0,77	13,05	58,5	18,9	1,35					
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18		0,00	0,00	6,31	59,34	87,75	85,79				
Итого за Обед			23,17	19,71	111,79	714,35	0,33	0,00	0,00	7,20	291,59	87,75	136,04	2,48				
Итого за день			35,44	31,20	187,44	1171,84	0,33	0,00	0,00	7,20	291,59	87,75	136,04	2,48				
Итого за период			395,55	338,69	1774,67	11672,25	3,14	2,80	136,64	72,92	2379,13	1122,96	1365,27	26,78				
Итого за период			39,56	33,87	177,47	1167,23	0,31	0,28	13,66	7,29	237,91	112,30	136,53	2,68				