

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ Школа № 125
А.М. Абдразаков

УТВЕРЖДАЮ

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



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 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	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			9,7	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	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			17,71	15,42	72,63	500,49	0,15	10,00	0,00	2,25	37,80	0,00	81,23	0,00
Обед														
503,01	Орुцзы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
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	
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,60	0,45	24,75	117,00	0,15			0,68	9,00		29,25	
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,60	0,45	20,70	99,00	0,18			0,77	13,05		58,50	18,90
Итого за Обед			21,31	14,78	113,46	670,20	0,48	10,00	0,00	5,08	85,19		58,50	127,07
Итого за День			39,02	30,20	186,09	1170,69	0,63	20,00	0,00	7,33	122,99	58,50	208,30	1,35

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														
181,65	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	5,98	7,17	35,29	229,75				0,61	105,56		51,05	
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			9,7	39	0,15	10						
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														
			14,67	19,18	73,44	525,63	0,15	10,00	36,00	1,26	333,48	2,40	75,45	0,02
Обед														
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	215	6,78	3,96	29,22	179,56				1,94	30,09		31,77	
684,22	Жаркое по-домашнему из сердца говяжьего	180	10,99	8,07	22,6	203,47				2,64	34,85		34,42	
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	117,00	0,15			0,68	9,00	29,25	6,30	1,13
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,70	99,00	0,18			0,77	13,05	58,50	18,90	1,35
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,70	
Итого за Обед														
			26,94	15,05	132,76	764,25	0,33	0,00	0,00	6,26	94,67	87,75	94,09	2,51
Итого за день														
			41,61	34,23	206,20	1289,88	0,48	10,00	36,00	7,52	428,15	90,15	169,54	2,53

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 1

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	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
110,69	Суфле из печени с молочным соусом	85	2,49	3,1	5,39	59,63					1,13	42,96		15,83				
211,71	Макаронные изделия отварные	144	5,42	3,54	34,60	192,06					0,78	14,63		8,10				
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									
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,5	25	117		0,15			0,7	9	29	6,3	1			
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,6	77					0,23	7,38		2,70				
Итого за Завтрак			13,10	14,92	87,09	537,09	0,30	10,00	36,00	2,90	75,89	31,65	32,93	1,15				
Обед																		
65,62	Суп пшеничный с мелкошинкованными овощами со сметаной	205	1,77	3,16	12,37	85,39					1	13,78		16,2				
80,21	Рыба, тушеная в томатном соусе	90	8,41	5,46	5,01	113,65					2,23	32,02		38,86				
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				
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39		0,15	10									
420,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,5	24,8	117,00		0,15			0,68	9,00	29,25	6,30	1,13			
421,1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,5	20,7	99,00		0,18			0,77	13,05	58,50	18,90	1,35			
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52					0,23	7,38		2,7				
Итого за Обед			23,67	15,69	106,54	672,50	0,64	10,00	18,75	5,25	86,63	200,70	158,14	5,02				
Итого за день			36,77	30,61	193,63	1209,59	0,94	20,00	54,75	8,15	162,52	232,35	191,07	6,17				

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	Мg	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		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10								
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,4	19,25	91,00					0,53	7,00		4,90		
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																
			28,79	14,32	84,09	586,35	0,15	10,00	0,00	2,30	290,27	0,00	52,38	0,00		
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	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22,0	104	0,14				0,60	8	26	5,6	1	
1,20	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																
			21,48	19,46	112,75	705,43	0,26	0,00	0,00	3,52	106,58	65,00	82,16	1,93		
Итого за день																
			50,27	33,78	196,84	1291,78	0,41	10,00	0,00	5,82	396,85	65,00	134,54	1,93		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

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		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
503,03	Огурцы 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		
610,00	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,5				0,26	10,99		26,58		
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															
			15,13	10,73	86,60	505,16	0,15	2,10	0,90	2,47	56,09	35,00	64,44	1,15	
Обед															
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8		
54,04	Рассолыник с перловой крупой и сметаной	205	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56		14,42		
233,71	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	90	10,59	9,63	2,85	140,12				0,52	15,55		14,67		
211,05	Макаронные изделия отварные	155	5,82	4,31	37,08	210,5				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		
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															
			26,14	28,13	114,22	776,44	0,12	0,00	0,00	4,59	81,88	39,00	63,65	0,90	
Итого за день															
			41,27	38,86	200,82	1281,60	0,27	2,10	0,90	7,06	137,97	74,00	128,09	2,05	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

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	Мг	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	96,09	4,32	

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	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
503,01	Огурцы 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				
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	Кисломолочные продукты 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	2,29	341,50	0,00		46,67	0,00			
Обед																		
66,63	Сул-лапша	200	6,09	2,67	35,28	189,94				1,83	8,11			8,85				
684,14	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	7,73	400,79	39,00		113,49	0,93			

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	Мg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
97,08	Гуляш из сердца	60	8,37	4,18	3,11	79,99				1,11	24,48		7,84		
138,39	Картофельное пюре*	130	3,29	3,5	20,93	128,54				0,14	38,65		28,58		
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		
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															
			15,99	10,41	78,49	470,05	0,15	10,00	0,00	2,13	92,51	0,00	52,32	0,00	
Обед															
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8		
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56		14,42		
16 546,11	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	10,79	14,14	3,6	184,64				2,52	23,55		24,3		
211,05	Макаронные изделия отварные	155	5,82	4,31	37,08	210,5				0,84	15,59		8,66		
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		
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															
			26,18	32,48	108,41	792,86	0,27	10,00	0,00	6,51	83,18	39,00	69,68	0,90	
Итого за день															
			42,17	42,89	186,90	1262,91	0,42	20,00	0,00	8,64	175,69	39,00	122,00	0,90	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 2

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															
89,36	Рыба, запеченная с морковью	70	9,51	5,32	12,2	134,68					1,45	73,33		36,33	
609	Рис припущенный	130	3,27	3,79	33,73	181,92					0,23	9,53		23,04	
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	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68					0,2	16		9	
Итого за Завтрак				15,58	9,81	87,83	501,60	0,15	10,00	0,00	2,33	104,86	0,00	72,57	0,00
Обед															
56,64	Борщ с капустой и картофелем 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	11,40	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
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				38,96	31,47	192,40	1203,91	0,43	10,00	18,75	6,72	177,98	151,95	189,40	3,47

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)								
			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			9,7	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	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	72,80	479,09	0,15	10,00	0,00	0,85	331,25	0,00	55,05	0,00	
Обед															
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2					0,02	3,4		2,8	
66,42	Суп с макаронными изделиями	200	2,54	5,48	17,6	130,08					2,43	14		19,35	
102,14	Печень по-строгановски	60	8,41	5,15	4,32	97,96					1,35	14,46		9,81	
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	31,15	176,32					0,16	44,59		32,97	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,4	19,3	91					0,53	7		4,9	
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,4	16,1	77	0,14				0,60	10,2	46	14,7	1,1
Итого за Обед															
			20,48	15,39	112,30	669,56	0,44	20,10	0,00	5,09	93,60	45,50	84,53	1,05	
Итого за день															
			34,98	29,49	185,10	1148,65	0,59	30,10	0,00	5,94	424,85	45,50	139,58	1,05	
Итого за период															
			400,94	346,51	1914,51	12305,65	4,47	126,20	168,90	70,69	2639,35	933,35	1491,10	24,70	
Итого за период															
			40,09	34,65	191,45	1230,57	0,45	12,62	16,89	7,07	263,94	93,34	149,11	2,47	