

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ Школа № 20
Мам
Мамкина СВ

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)				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														
233,65	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	60	7,86	7,17	9,83	135				0,35	10,46		10,33	
175,11	Каша гречневая с маслом	134	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	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			14,79	11,84	70,62	447,44	0,00	0,00	0,00	1,30	42,80	0,00	88,68	0,00
Обед														
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,53	2,67	14,13	86,88				1,14	12,79		14,04	
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95				1,3	5,76		2,88	
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						
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			20,98	18,44	105,59	671,31	0,27	10,00	0,00	3,66	44,24	39,00	60,30	0,90
Итого за день			35,77	30,28	176,21	1118,75	0,27	10,00	0,00	4,96	87,04	39,00	148,98	0,90

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														
218,34	Омлет натуральный	150	15,75	17,01	2,81	227,57				1,79	121,64		20,15	
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	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	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Завтрак			25,51	25,20	50,94	532,99	0,00	0,00	0,00	2,51	354,32	0,00	46,55	0,00
Обед														
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	215	6,78	3,96	29,22	179,56				1,94	30,09		31,77	
684,01	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	10,82	13,55	23,2	257,78				2,94	23,85		38,58	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
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
16 551,1	Пряники	35	1,75	1,75	25,2	119					3,85		3,15	
Итого за Обед			25,39	20,05	135,91	813,04	0,14	0,00	0,00	6,01	75,24	45,50	93,10	1,08
Итого за день			50,90	45,25	186,85	1346,03	0,14	0,00	0,00	8,52	429,56	45,50	139,65	1,08

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
591,17	Рыба запеченная с овощами	70	7,37	4,49	2,53	80,44				1,58	28,54		29,57	
181,48	Каша рисовая с маслом	155	2,47	3,99	24,97	145,6				0,18	6,81		16,83	
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						
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
16 551,1	Пряники	35	1,75	1,75	25,2	119					3,85		3,15	
Итого за Завтрак			14,45	16,38	81,75	527,92	0,15	10,00	36,00	2,37	48,12	2,40	54,45	0,02
Обед														
65,62	Суп пшеничный с мелкошинкованными овощами со сметаной	205	1,77	3,16	10,37	77,39				1	13,78		16,2	
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 с маслом	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	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Обед			24,71	24,24	103,60	730,05	0,27	10,00	0,00	5,55	75,00	39,00	68,66	0,90
Итого за день			39,16	40,62	185,35	1257,97	0,42	20,00	36,00	7,92	123,12	41,40	123,11	0,92

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														
227,96	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			
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	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Завтрак			29,19	14,37	87,12	598,25	0,14	0,00	0,00	2,37	291,57	26,00	53,08	1,00
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	24,15	148,32				0,16	44,59		32,97	
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
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Обед			21,77	21,30	99,84	677,15	0,12	0,00	0,00	3,60	111,96	39,00	83,46	0,90
Итого за день			50,96	35,67	186,96	1275,40	0,26	0,00	0,00	5,97	403,53	65,00	136,54	1,90

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181,42	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	154	6,14	7,37	36,26	236,08	0,17	0,29	31,4	0,63	108,56	171,86	52,44	1,28
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	9,1	78					119		14	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Завтрак			13,33	18,70	84,49	559,38	0,17	0,29	67,40	1,39	243,16	174,26	73,34	1,30
Обед														
54,04	Рассольник 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 с маслом	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	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Обед			26,00	28,11	113,84	772,24	0,12	0,00	0,00	4,57	78,48	39,00	60,85	0,90
Итого за день			39,33	46,81	198,33	1331,62	0,29	0,29	67,40	5,96	321,64	213,26	134,19	2,20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)				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	
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
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Завтрак			12,78	10,15	92,44	517,94	0,02	4,00	0,00	1,69	139,89	14,00	28,03	2,80
Обед														
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,55	4,11	7,18	72,63				1,54	33,58		16,71	
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,28	3,61	105,83				2,21	35,96		35,5	
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58	
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	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Обед			20,76	17,53	115,92	698,16	0,12	0,00	0,00	5,20	102,91	39,00	98,29	0,93
Итого за день			33,54	27,68	208,36	1216,10	0,14	4,00	0,00	6,89	242,80	53,00	126,32	3,73

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)				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 с маслом	134	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	9,1	78					119		14	
Итого за Завтрак			20,51	18,22	66,31	511,39	0,00	0,00	0,00	2,05	141,10	0,00	86,23	0,00
Обед														
66,63	Суп-лапша	200	6,09	2,67	35,28	189,94				1,83	8,11		8,85	
684,13	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	150	9,01	11,29	23,33	230,81				2,45	21,1		32,23	
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	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Обед			20,30	14,96	114,59	672,65	0,12	0,00	0,00	5,44	60,21	39,00	66,88	0,90
Итого за день			40,81	33,18	180,90	1184,04	0,12	0,00	0,00	7,49	201,31	39,00	153,11	0,90

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
131,15	Плов из мяса птицы	150	10,76	13,68	32,21	294,77				3,25	16,98		34,05	
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	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Завтрак			15,49	16,46	89,41	567,29	0,15	10,00	0,00	4,21	47,36	0,00	50,65	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	4,97	3,01	91,23				2,23	32,02		38,86	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	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	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Обед			23,66	23,29	107,44	695,25	0,27	10,00	0,00	6,20	88,25	39,00	81,44	0,90
Итого за день			39,15	39,75	196,85	1262,54	0,42	20,00	0,00	10,41	135,61	39,00	132,09	0,90

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														
56,77	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	2,3	5,9	15,4	123,8				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	155	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	
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	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Обед			20,72	24,49	95,03	681,98	0,12	0,00	0,00	4,26	70,96	39,00	116,55	0,90
Итого за день			36,32	34,01	170,34	1131,10	0,12	0,00	0,00	6,50	205,24	39,00	194,66	0,90

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														
493,27	Каша молочная "Дружба" с маслом	154	4,87	5,99	25,62	176,47				0,13	101,4		29,41	
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	9,1	78					119		14	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Завтрак			12,06	17,32	73,57	498,87	0,15	10,00	36,00	0,89	235,70	2,40	50,31	0,02
Обед														
66,42	Суп с макаронными изделиями	200	2,54	5,48	17,6	130,08				2,43	14		19,35	
110,62	Суфле из мяса птицы с молочным соусом	90	13,02	12,48	5,97	187,75				0,84	53,33		15,56	
594,03	Каша перловая с маслом	155	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
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Обед			25,03	24,58	112,26	769,30	0,42	20,10	0,00	4,88	106,21	39,00	67,91	0,90
Итого за день			37,09	41,90	185,83	1268,17	0,57	30,10	36,00	5,77	341,91	41,40	118,22	0,92
Итого за период			403,03	375,15	1875,98	12391,72	2,75	84,39	139,40	70,39	2491,76	615,56	1406,87	14,35
Итого за период			40,30	37,52	187,60	1239,17	0,28	8,44	13,94	7,04	249,18	61,56	140,69	1,44