

СОГЛАСОВАНО

---

---

---

---

---

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 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
<b>Завтрак</b>															
445,12	Котлетки, 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	
	<b>Итого за Завтрак</b>		17,71	15,42	72,73	500,89	0,00	0,00	0,00	0,00	2,25	37,80	0,00	81,23	0,00
<b>Обед</b>															
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 ржанно-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18				0,77	13,05	58,5	18,9	1,35
	<b>Итого за Обед</b>		23,64	14,86	110,92	670,41	0,33	0,00	0,00	0,00	5,64	86,39	87,75	83,40	2,48
	<b>Итого за день</b>		41,35	30,28	183,65	1171,30	0,33	0,00	0,00	0,00	7,89	124,19	87,75	164,63	2,48

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак</b>														
			14,70	19,14	64,42	489,68	0,00	0,00	36,00	1,20	332,61	2,40	75,79	0,02
<b>Обед</b>														
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	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	
<b>Итого за Обед</b>														
			27,28	20,68	132,36	817,87	0,33	0,00	0,00	6,38	82,52	87,75	95,86	2,51
<b>Итого за день</b>														
			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 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)								
			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
<b>Завтрак</b>															
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	
<b>Итого за Завтрак</b>															
			23,29	19,33	82,08	596,66	0,00	0,00	0,00	0,00	2,37	85,40	0,00	31,96	0,00
<b>Обед</b>															
65,62	Суп пшеничный 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	
<b>Итого за Обед</b>															
			28,10	27,68	127,42	871,63	0,33	0,00	0,00	0,00	7,45	68,12	87,75	94,03	2,48
<b>Итого за день</b>															
			51,39	47,01	209,50	1468,29	0,33	0,00	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

№ 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	
<b>Завтрак</b>															
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				
			28,79	14,32	84,37	587,25	0,00	0,00	0,00	2,30	290,57	0,00	52,38	0,00	
<b>Итого за Завтрак</b>															
<b>Обед</b>															
67,29	Свекольник со сметаной	205	2,25	4,25	15,12	107,99				1,59	42,58		28,4		
502,25	Тфтели 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	
<b>Итого за Обед</b>															
			20,68	19,36	107,25	679,43	0,12	0,00	0,00	3,37	104,58	39,00	80,76	0,93	
<b>Итого за день</b>															
			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 приготавливаемых 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)								
			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	
<b>Завтрак</b>															
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		
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			0,90	0,23	7,38		2,7		
<b>Итого за Завтрак</b>															
			14,65	10,30	75,66	456,00	0,01	2,10	0,90	2,31	91,49	9,00	70,97	0,15	
<b>Обед</b>															
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	
<b>Итого за Обед</b>															
			28,62	29,29	112,21	786,34	0,28	0,00	0,00	4,90	112,33	71,50	62,54	2,05	
<b>Итого за день</b>															
			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 приготавливаемых 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	
<b>Завтрак</b>															
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	
<b>Итого за Завтрак</b>															
			11,31	13,92	79,99	496,30	0,02	4,00	36,00	1,54	134,43	16,40	25,33	2,82	
<b>Обед</b>															
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		
<b>Итого за Обед</b>															
			19,23	22,17	111,64	724,33	0,16	0,00	22,50	4,24	77,13	121,50	69,76	1,50	
<b>Итого за день</b>															
			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 приготавливаемых 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
<b>Завтрак</b>															
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	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			23,55	22,95	50,95	506,85	0,00	0,00	0,00	2,30	344,30	0,00		47,51	0,00
<b>Обед</b>															
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	
<b>Итого за Обед</b>			21,80	15,94	123,95	719,16	0,12	0,00	0,00	5,44	59,29	39,00		66,82	0,93
<b>Итого за День</b>			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

№ 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
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		
<b>Итого за Завтрак</b>			16,40	17,38	78,51	535,55	0,00	0,00	0,00	4,33	41,24	0,00	51,79	0,00	
<b>Обед</b>															
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, тушеная 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		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	1,2	
<b>Итого за Обед</b>			24,25	22,16	107,09	695,54	0,30	0,00	0,00	6,29	85,77	78,00	84,34	2,20	
<b>Итого за день</b>			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 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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
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		
<b>Итого за Завтрак</b>															
			15,60	9,52	75,31	449,12	0,00	0,00	0,00	2,24	134,28	0,00	78,11	0,00	
<b>Обед</b>															
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		
<b>Итого за Обед</b>															
			23,38	21,66	104,57	702,31	0,28	0,00	18,75	4,39	73,12	151,95	116,83	3,47	
<b>Итого за День</b>															
			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 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	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
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак</b>														
			14,50	14,10	72,90	479,49	0,00	0,00	0,00	0,85	331,25	0,00	55,05	0,00
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>														
			26,54	27,87	128,75	871,40	0,60	20,10	0,00	8,48	58,51	78,00	91,68	2,20
<b>Итого за день</b>														
			41,04	41,97	201,65	1350,89	0,60	20,10	0,00	9,33	389,76	78,00	146,73	2,20
<b>Итого за период</b>														
			424,02	378,05	1903,08	12636,21	2,88	26,20	114,15	78,27	2631,13	870,00	1416,14	23,74
<b>Итого за период</b>														
			42,40	37,81	190,31	1263,62	0,29	2,62	11,42	7,83	263,11	87,00	141,61	2,37