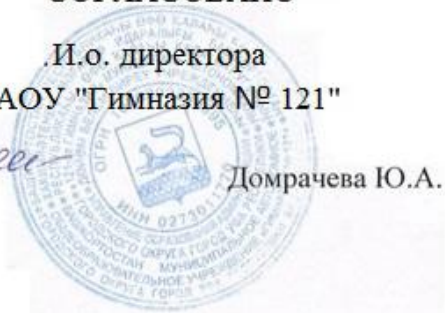


СОГЛАСОВАНО

И.о. директора
МАОУ "Гимназия № 121"

Ю. Веев

Домрачева Ю.А.



УТВЕРЖДАЮ

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

И. П. Круглий



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания обучающихся
в школьных образовательных учреждениях
(безмолочное)

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Безмолочный

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52	0,03		5,49	0,16	8,43	109,8	10,54	0,78
211,29	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	155	5,78	5,68	37,01	222,4	0,09			2,99	14,39	45,78	8,66	0,87
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			18,89	18,06	64,29	493,80	0,15	0,00	5,49	3,66	28,88	175,08	23,10	2,05
Обед														
54,07	Рассольник с перловой крупой (без сметаны)	250	1,76	5,28	12,46	104,6	0,05	6,88	251,54	2,41	17,71	59,55	17,46	0,64
589,01	Рыба отварная	70	13,69	0,77		61,99	0,09	0,43			37,02		47,51	0,71
58,24	Рис отварной с растительным маслом	155	3,83	5,54	39,96	224,77	0,04			2,42	10,21	81,1	27,35	0,59
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
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			24,08	12,19	93,50	577,24	0,33	7,31	251,54	5,85	79,70	199,15	108,82	3,24
Итого за день			42,97	30,25	157,79	1071,04	0,48	7,31	257,03	9,51	108,58	374,23	131,92	5,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Безмолочный

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52	0,03		5,49	0,16	8,43	109,8	10,54	0,78
470,39	Каша пшенная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,74	5,07	21,61	147,11	0,14		0,98	1,86	11,35	75,81	27,13	0,9
283,19	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,17	0,07	12,4	54,1		50	40,85	0,19	3,3	0,85	0,85	0,18
4,07	Батон школьный	40	3,2	0,4	20,4	96	0,04			0,68	7,6	26	5,2	0,48
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			18,82	17,82	74,61	540,73	0,23	54,00	47,32	3,09	44,68	226,46	51,72	5,14
Обед														
129,2	Суп картофельный с горохом	250	6,11	4,65	25,3	167,76	0,25	11,65	261,9	1,98	32,35	87,23	35,62	2,04
684,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	12,08	14,61	23,2	272,3	0,19	27,31	28,56	2,94	25,17	143,92	38,66	1,8
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,07	Батон школьный	40	3,2	0,4	20,4	96	0,04			0,68	7,6	26	5,2	0,48
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			24,59	20,06	99,28	671,94	0,64	38,96	290,46	6,28	77,08	309,15	96,28	5,56
Итого за день			43,41	37,88	173,89	1212,67	0,87	92,96	337,78	9,37	121,76	535,61	148,00	10,70

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Безмолочный

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
236,01	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	80	9,56	11,97	3,69	160,35	0,05	3,26	26	1,98	13,7	76,24	11,49	0,75
175,18	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	155	4,73	6,23	21,41	160,45	0,16		0,75	2,5	10,44	111,85	75,18	2,54
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			16,69	18,50	52,38	440,68	0,24	3,26	26,75	4,99	30,20	207,59	90,57	3,69
Обед														
53,18	Щи из свежей капусты (без сметаны)	250	1,89	4,26	9,24	83,57	0,06	30	202,4	1,9	36,48	44,28	20,32	0,75
130,02	Плов из мяса птицы	170	14,04	16,36	37,01	352,06	0,1	4,23	249,24	3,42	19,5	158,03	39,62	1,33
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
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			20,73	21,22	87,33	621,51	0,31	34,23	451,64	6,34	70,74	260,81	76,44	3,38
Итого за день			37,42	39,72	139,71	1062,19	0,55	37,49	478,39	11,33	100,94	468,40	167,01	7,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Безмолочный

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
589,01	Рыба отварная	70	13,69	0,77		61,99	0,09	0,43			37,02		47,51	0,71
211,29	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	155	5,78	5,68	37,01	222,4	0,09			2,99	14,39	45,78	8,66	0,87
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			21,87	6,75	64,29	404,27	0,21	0,43	0,00	3,50	57,47	65,28	60,07	1,98
Обед														
65,11	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,73	3,16	16,18	104,23	0,11	11,5	201,7	1,29	20,16	70,15	37,14	1,33
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42	0,01	1,54	39	0,66	2,41	5,26	2,59	0,12
138,12	Картофельное пюре с растительным маслом	150	2,57	5,81	20,91	146,44	0,15	25,66	3,85	2,46	23,87	74,52	30,17	1,24
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,06	Батон школьный	35	2,8	0,35	17,85	84	0,04			0,6	6,65	22,75	4,55	0,42
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			19,90	20,00	88,46	610,97	0,43	38,70	244,55	5,52	62,15	211,68	87,05	4,05
Итого за день			41,77	26,75	152,75	1015,24	0,64	39,13	244,55	9,02	119,62	276,96	147,12	6,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Безмолочный

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52	0,03		5,49	0,16	8,43	109,8	10,54	0,78
58,23	Рис отварной с растительным маслом	134	3,32	4,46	34,63	191,8	0,04			1,95	8,9	70,28	23,71	0,51
283,19	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,17	0,07	12,4	54,1		50	40,85	0,19	3,3	0,85	0,85	0,18
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			16,60	16,91	62,33	469,42	0,10	50,00	46,34	2,81	26,33	200,43	39,00	1,83
Обед														
56,32	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	250	1,77	4,17	9,8	84,42	0,05	19,85	211	1,93	36,48	48,42	23,52	1,11
236	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	90	12,54	14,61	3,74	196,11	0,06	3,53	31,48	2,02	15,62	98,16	14,09	0,93
211,29	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	155	5,78	5,68	37,01	222,4	0,09			2,99	14,39	45,78	8,66	0,87
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,06	Батон школьный	35	2,8	0,35	17,85	84	0,04			0,6	6,65	22,75	4,55	0,42
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
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Обед			26,29	25,31	114,38	792,81	0,38	27,38	242,48	8,25	96,20	268,11	71,42	7,07
Итого за день			42,89	42,22	176,71	1262,23	0,48	77,38	288,82	11,06	122,53	468,54	110,42	8,90

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Безмолочный

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
130,08	Плов из мяса птицы	150	12,39	14,44	32,66	310,64	0,08	3,74	219,92	3,02	17,21	139,44	34,96	1,18
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
4,07	Батон школьный	40	3,2	0,4	20,4	96	0,04			0,68	7,6	26	5,2	0,48
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Завтрак			16,03	15,28	79,73	519,94	0,40	28,12	225,42	3,92	42,41	177,54	50,06	4,08
Обед														
129,09	Суп картофельный с горохом	200	4,89	3,72	16,24	118,21	0,2	9,32	209,52	1,59	25,37	69,78	28,46	1,63
233,43	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	7,83	9,8	0,17	120,27	0,02	0,15	40	0,57	7,31	81,36	8,48	0,59
211,29	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	155	5,78	5,68	37,01	222,4	0,09			2,99	14,39	45,78	8,66	0,87
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,06	Батон школьный	35	2,8	0,35	17,85	84	0,04			0,6	6,65	22,75	4,55	0,42
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			23,70	19,85	97,05	658,76	0,47	9,47	249,52	6,26	62,78	258,67	62,75	4,45
Итого за день			39,73	35,13	176,78	1178,70	0,87	37,59	474,94	10,18	105,19	436,21	112,81	8,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Безмолочный

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52	0,03		5,49	0,16	8,43	109,8	10,54	0,78
470,39	Каша пшенная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,74	5,07	21,61	147,11	0,14		0,98	1,86	11,35	75,81	27,13	0,9
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			17,85	17,65	69,09	510,51	0,22	4,00	6,47	2,73	39,84	219,11	49,57	4,88
Обед														
66,88	Суп-лапша	250	7,61	3,34	44,1	237,43	0,08	6,5	200,75	2,29	10,14	25,9	11,06	0,71
684,59	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	170	10,55	13,13	22,39	249,75	0,18	26,26	25,3	2,82	24,22	130,84	36,39	1,67
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,06	Батон школьный	35	2,8	0,35	17,85	84	0,04			0,6	6,65	22,75	4,55	0,42
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			23,36	17,12	110,12	685,06	0,42	32,76	226,05	6,22	50,07	218,49	64,60	3,74
Итого за день			41,21	34,77	179,21	1195,57	0,64	36,76	232,52	8,95	89,91	437,60	114,17	8,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Безмолочный

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52	0,03		5,49	0,16	8,43	109,8	10,54	0,78
211,29	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	155	5,78	5,68	37,01	222,4	0,09			2,99	14,39	45,78	8,66	0,87
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			19,89	18,26	84,49	585,80	0,17	4,00	5,49	3,86	42,88	189,08	31,10	4,85
Обед														
54,07	Рассольник с перловой крупой (без сметаны)	250	1,76	5,28	12,46	104,6	0,05	6,88	251,54	2,41	17,71	59,55	17,46	0,64
233,43	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	7,83	9,8	0,17	120,27	0,02	0,15	40	0,57	7,31	81,36	8,48	0,59
58,24	Рис отварной с растительным маслом	155	3,83	5,54	39,96	224,77	0,04			2,42	10,21	81,1	27,35	0,59
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
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			18,22	21,22	93,67	635,52	0,26	7,03	291,54	6,42	49,99	280,51	69,79	3,12
Итого за день			38,11	39,48	178,16	1221,32	0,43	11,03	297,03	10,28	92,87	469,59	100,89	7,97

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Безмолочный

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52	0,03		5,49	0,16	8,43	109,8	10,54	0,78
547,01	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом	134	3,08	4,44	26,34	157,65	0,05		12,24	2,02	10	40,52	11,28	1,02
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			16,19	16,82	53,62	429,05	0,11	0,00	17,73	2,69	24,49	169,82	25,72	2,20
Обед														
56,32	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	250	1,77	4,17	9,8	84,42	0,05	19,85	211	1,93	36,48	48,42	23,52	1,11
233,43	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	7,83	9,8	0,17	120,27	0,02	0,15	40	0,57	7,31	81,36	8,48	0,59
175,18	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	155	4,73	6,23	21,41	160,45	0,16		0,75	2,5	10,44	111,85	75,18	2,54
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
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
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Обед			19,57	21,24	89,73	625,82	0,41	31,00	257,25	6,24	86,59	312,23	133,58	7,96
Итого за день			35,76	38,06	143,35	1054,87	0,52	31,00	274,98	8,93	111,08	482,05	159,30	10,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Безмолочный

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
101,93	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12,83	15,66	5,38	213,29	0,07	3,45	230,92	2,52	18,94	102,52	17,54	0,99
175,18	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	155	4,73	6,23	21,41	160,45	0,16		0,75	2,5	10,44	111,85	75,18	2,54
283,19	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,17	0,07	12,4	54,1		50	40,85	0,19	3,3	0,85	0,85	0,18
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			20,13	22,26	54,49	499,84	0,26	53,45	272,52	5,72	38,38	234,72	97,47	4,07
Обед														
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,05	22	128,76	0,12	16,5	202,25	1,34	18,88	63,55	24,27	1,01
130,02	Плов из мяса птицы	170	14,04	16,36	37,01	352,06	0,1	4,23	249,24	3,42	19,5	158,03	39,62	1,33
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
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			22,11	20,01	100,09	666,70	0,37	20,73	451,49	5,78	53,14	280,08	80,39	3,64
Итого за день			42,24	42,27	154,58	1166,54	0,63	74,18	724,01	11,50	91,52	514,80	177,86	7,71
Итого за период			405,51	366,53	1632,93	11440,37	6,11	444,83	3610,05	100,13	1064,00	4463,99	1369,50	80,98
Итого за период			40,55	36,65	163,29	1144,04	0,61	44,48	361,01	10,01	106,40	446,40	136,95	8,10