

СОГЛАСОВАНО

Директор
МАОУ "Гимназия № 121"
Э.М. Шагина



УТВЕРЖДАЮ

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



И. П. Круглый

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

№ реп.	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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,12	Биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95		1,54	45	1,3	5,76	5,39	2,88	0,15
211,9	Макаронные изделия отварные с маслом	175	7,18	4,64	42,01	238,68	0,1		22,5	0,94	17,66	53,27	9,83	1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88
Итого за Завтрак			20,76	15,74	83,36	558,53	0,22	1,54	67,50	2,77	30,72	81,41	17,61	2,06
Обед														
54,04	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79	0,04	5,52	206,58	1,94	18,56	50,69	14,42	0,52
591,4	Рыба запеченная с овощами	90	9,08	8	6,28	134,37	0,09	2,97	768,26	2,61	46,74	153,29	44,1	0,81
58,38	Рис отварной с маслом	150	3,83	3,47	38,95	203,24	0,04		18	0,25	8,43	79,2	26,2	0,55
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
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
421,11	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			21,25	17,29	107,93	672,90	0,73	21,87	992,84	6,16	94,33	364,43	107,82	4,21
Итого за день			42,01	33,03	191,29	1231,43	0,95	23,41	1060,34	8,93	125,05	445,84	125,43	6,27

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
493,5	Каша молочная "Дружба" с маслом	175	5,54	7,14	35,02	228,07	0,12	1,14	42,29	0,16	116,18	140,66	33,52	0,74
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
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
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			11,94	10,74	75,52	448,57	0,54	15,12	42,29	0,76	243,18	166,66	53,12	1,84
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
684,59	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	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					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
Итого за Обед			23,86	18,68	103,12	673,41	0,76	37,91	287,20	6,25	78,92	305,82	97,21	6,22
Итого за день			35,80	29,42	178,64	1121,98	1,30	53,03	329,49	7,01	322,10	472,48	150,33	8,06

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
236,01	Гуляш из мяса птицы	80	9,56	11,97	3,69	160,35	0,05	3,26	26	1,98	13,7	76,24	11,49	0,75
175,49	Каша гречневая с маслом	180	5,56	5,07	25,07	167,95	0,19		23,38	0,4	14,74	132,02	87,89	2,98
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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
Итого за Завтрак			18,32	17,44	60,74	472,20	0,38	3,26	49,38	2,98	36,74	234,26	104,98	4,76
Обед														
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	255	2,02	5,01	10,92	96,86	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76
131,02	Плов из мяса птицы	160	12,73	18,89	36,24	366,44	0,09	3,51	232,02	4,97	18,9	147,99	37,43	1,23
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
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
421,13	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
Итого за Обед			21,55	24,75	99,26	704,80	0,72	46,91	439,77	8,26	80,83	279,82	82,70	4,34
Итого за день			39,87	42,19	160,00	1177,00	1,10	50,17	489,15	11,24	117,57	514,08	187,68	9,10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак+обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
591,4	Рыба запеченная с овощами	90	9,08	8	6,28	134,37	0,09	2,97	768,26	2,61	46,74	153,29	44,1	0,81
211	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7	3,89	41,01	227,23	0,1		18	0,91	17,15	51,75	9,6	0,98
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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
Итого за Завтрак			19,28	12,29	79,27	505,50	0,33	2,97	786,26	4,12	72,19	231,04	59,30	2,82
Обед														
66,91	Суп с макаронными изделиями	200	2,62	2,52	17,6	103,73	0,09	13,2	161,8	1,11	15,1	50,84	19,42	0,81
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
138,54	Картофельное пюре	150	3,85	4,39	24,9	154,65	0,17	26,88	26,72	0,17	43,74	97,69	33,82	1,26
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					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
Итого за Обед			23,07	18,19	105,67	676,70	0,60	41,62	227,52	3,39	83,60	241,54	81,03	4,70
Итого за день			42,35	30,48	184,94	1182,20	0,93	44,59	1013,78	7,51	155,79	472,58	140,33	7,52

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181,99	Каша рисовая молочная с маслом	175	5,11	6,65	41,56	247,76	0,06	1,06	40,47	0,2	105,7	130,47	30,13	0,5
282,16	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
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
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			11,51	10,25	82,06	468,26	0,48	15,04	40,47	0,80	232,70	156,47	49,73	1,60
Обед														
56,88	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,61	4,11	8,28	77,19	0,04	15,9	174,15	1,56	33,58	41,79	19,27	0,9
236	Гуляш из мяса птицы	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
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	6,34	4,52	37,08	214,49	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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			26,89	24,04	99,48	719,69	0,49	19,43	228,13	5,70	84,69	265,13	64,42	4,94
Итого за день			38,40	34,29	181,54	1187,95	0,97	34,47	268,60	6,50	317,39	421,60	114,15	6,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак+обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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	Р	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
282,16	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
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
38,85	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	81,33	527,94	0,50	28,12	225,42	3,84	42,81	177,54	50,46	4,60
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
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	11,97	13,81	12,52	222,17	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12
212,03	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,16	3,7	36,08	202,38	0,09		17,55	0,81	15,06	45,63	8,44	0,86
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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			29,42	22,03	115,22	774,66	0,60	10,82	272,07	4,84	63,69	198,04	61,90	4,84
Итого за день			45,45	37,31	196,55	1302,60	1,10	38,94	497,49	8,68	106,50	375,58	112,36	9,44

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
470,94	Каша пшенная молочная с маслом	170	6,99	6,74	33,84	224,75	0,2	1,01	36,38	0,16	108,98	166,46	44,98	1,22
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			13,39	10,34	74,92	446,65	0,37	1,61	36,38	0,76	236,28	192,46	64,58	2,35
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
684,55	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	160	10,34	12,68	20,85	238,68	0,17	24,49	24,46	2,63	22,39	125,59	34,3	1,59
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					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
Итого за Обед			25,15	16,92	120,38	732,01	0,58	30,99	225,21	6,37	54,88	239,24	70,56	4,81
Итого за день			38,54	27,26	195,30	1178,66	0,95	32,60	261,59	7,13	291,16	431,70	135,14	7,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак+обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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	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	8,32	7,81	33,21	237,09	0,08	0,07	50,8	0,81	112,21	102,69	13,13	0,85
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			11,72	8,31	79,89	446,99	0,20	4,07	50,80	1,46	132,51	136,19	25,33	4,43
Обед														
54,04	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79	0,04	5,52	206,58	1,94	18,56	50,69	14,42	0,52
445,12	Биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95		1,54	45	1,3	5,76	5,39	2,88	0,15
181,48	Каша рисовая с маслом	155	2,47	3,99	24,97	146,27	0,03		22,5	0,18	6,81	51,45	16,83	0,37
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
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
421,11	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			21,59	20,56	99,79	670,51	0,63	20,44	274,08	4,78	51,73	188,78	57,23	3,37
Итого за день			33,31	28,87	179,68	1117,50	0,83	24,51	324,88	6,24	184,24	324,97	82,56	7,80

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
218,49	Омлет натуральный	80	9,13	9,71	1,64	130,62	0,06	0,33	177,62	0,97	69,35	149,63	11,62	1,7
470,94	Каша пшенная молочная с маслом	170	6,99	6,74	33,84	224,75	0,2	1,01	36,38	0,16	108,98	166,46	44,98	1,22
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак			20,12	16,95	72,96	525,27	0,43	1,34	214,00	1,88	188,63	348,59	63,60	4,20
Обед														
56,88	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,61	4,11	8,28	77,19	0,04	15,9	174,15	1,56	33,58	41,79	19,27	0,9
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	11,97	13,81	12,52	222,17	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12
302	Каша гречневая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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			24,75	23,58	92,66	679,81	0,51	17,40	242,40	4,35	68,48	237,67	119,45	5,80
Итого за день			44,87	40,53	165,62	1205,08	0,94	18,74	456,40	6,23	257,11	586,26	183,05	10,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак+обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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	Р	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
175,54	Каша гречневая с маслом	165	5,14	3,51	23,22	144,88	0,17		14,31	0,35	12,52	121,89	81,42	2,76
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
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			21,57	19,62	62,75	513,67	0,64	16,83	245,23	3,55	40,46	253,66	105,26	4,88
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
131,02	Плов из мяса птицы	160	12,73	18,89	36,24	366,44	0,09	3,51	232,02	4,97	18,9	147,99	37,43	1,23
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					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
Итого за Обед			23,20	22,84	113,67	751,10	0,54	20,01	434,27	7,76	60,13	299,29	86,90	4,75
Итого за день			44,77	42,46	176,42	1264,77	1,18	36,84	679,50	11,31	100,59	552,95	192,16	9,63
Итого за период			405,37	345,84	1809,98	11969,17	10,25	357,30	5381,22	80,78	1977,50	4598,04	1423,19	81,52
Итого за период			40,54	34,58	181,00	1196,92	1,03	35,73	538,12	8,08	197,75	459,80	142,32	8,15