

СОВАНО

Ирина МНДЗ

"Школа души. Д. Майерманова"

Ирина МНДЗ Семейные Технологии
С. Д. Давыдова



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 приготавливаемых 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		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			9,8	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					
Итого за Завтрак			17,71	15,42	72,73	500,89	0,00	0,00	0,00	2,25	37,80	0,00	81,23	0,00				
Обед																		
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 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			23,64	14,86	110,92	670,41	0,33	0,00	0,00	5,64	86,39	87,75	83,40	2,48				
Итого за день			41,35	30,28	183,65	1171,30	0,33	0,00	0,00	7,89	124,19	87,75	164,63	2,48				

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																		
110,62	Суджле 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				
Итого за Завтрак																		
			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			
Обед																		
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				
Итого за Обед																		
			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			
Итого за день																		
			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 приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Применение 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
227,96	Пудинг творожный со стученным 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					
Итого за Завтрак																		
			28,79	14,32	84,37	587,25	0,00	0,00	0,00	2,30	290,57	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				
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																		
			20,68	19,36	107,25	679,43	0,12	0,00	0,00	3,37	104,58	39,00	80,76	0,93				
Итого за день																		
			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	
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		
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				0,23	7,38		2,7		
	Итого за Завтрак		14,65	10,30	75,66	456,00	0,01	2,10	0,90	2,31	91,49	9,00	70,97	0,15	
Обед															
54,04	Рассолыник 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		14,7	1,05	
	Итого за Обед		28,62	29,29	112,21	786,34	0,28	0,00	0,00	4,90	112,33	71,50	62,54	2,05	
	Итого за день		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 приготовляемых 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)								
			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	
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	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	Мg	Fe	
1		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		
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		
Итого за Завтрак															
			23,55	22,95	50,95	506,85	0,00	0,00	0,00	2,30	344,30	0,00	47,51	0,00	
Обед															
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	Комлот 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	7,74	403,59	39,00	114,33	0,93	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Примем 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			
Завтрак																	
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	Рыблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9				
Итого за Завтрак																	
			16,40	17,38	78,51	535,55	0,00	0,00	0,00	4,33	41,24	0,00	51,79	0,00			
Обед																	
54,04	Рассольник с перловой крутой 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		16,8	1,2			
Итого за Обед																	
			24,25	22,16	107,09	695,54	0,30	0,00	0,00	6,29	85,77	78,00	84,34	2,20			
Итого за день																	
			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 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)								
			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	
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															
56,64	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		
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															
			38,98	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 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	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																		
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	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78						119		14				
490,15	Кисломолочный продукт для детского питания	18	1,53	2,03	12,55	76,52					0,23	7,38		2,7				
	Печенье		14,50	14,10	72,90	479,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	331,25	0,00	55,05	0,00			
Итого за Завтрак																		
Обед			200	2,54	5,48	17,6	130,08				2,43	14		19,35				
66,42	Суп с макаронными изделиями	220	17,6	21,59	47,25	454,32					4,77	24,91		49,93				
131,53	Плов из мяса птицы	200			23,5	95	0,3	20,1										
305,11	Витаминизированный кисель	40	3,2	0,4	22	104	0,14				0,6	8	26	5,6	1			
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40			18,4	88	0,16				0,68	11,6	52	16,8	1,2			
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4							8,48	58,51	78,00	91,68	2,20			
Итого за Обед				26,54	27,87	128,75	871,40	0,60	20,10	0,00	9,33	389,76	78,00	146,73	2,20			
Итого за День				41,04	41,97	201,65	1350,89	0,60	20,10	0,00	9,33	389,76	78,00	146,73	2,20			
Итого за период				424,02	378,05	1903,08	12636,21	2,88	26,20	114,15	78,27	2631,13	870,00	1416,14	23,74			
Итого за период				42,40	37,81	190,31	1263,62	0,29	2,62	11,42	7,83	263,11	87,00	141,61	2,37			