

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ «Центр детского и

и подросткового образования " 20 г. Уфа

С. В. Ставбе

С. В. Ставбе



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г. Уфа

Республики Башкортостан

И. П. Круткий



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) | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 445,12 | Котлеты, биточки мясные с томатным соусом | 90 | 10,78 | 10,75 | 12,12 | 188,95 | | | | | 1,3 | 5,76 | | 2,88 | | | | |
| 211,05 | Макаронные изделия отварные | 155 | 6,34 | 4,52 | 37,08 | 214,49 | | | | | 0,84 | 15,59 | | 8,66 | | | | |
| 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 | | | 20,52 | 15,77 | 95,88 | 613,34 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 2,79 | 41,65 | 14,00 | 23,74 | 2,80 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,04 | Рассольник с перловой крутой и сметаной | 205 | 1,54 | 4,97 | 10,15 | 91,79 | | | | | 1,94 | 18,56 | | 14,42 | | | | |
| 591,18 | Рыба запеченная с овощами | 90 | 8,57 | 6,77 | 3,61 | 110,24 | | | | | 2,21 | 35,96 | | 35,5 | | | | |
| 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 | | | |
| 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 | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | | | | |
| 490,15 | Печенье | 18 | 1,53 | 2,03 | 12,55 | 76,52 | | | | | 0,23 | 7,38 | | 2,7 | | | | |
| Итого за Обед | | | 20,31 | 18,54 | 106,44 | 674,82 | 0,04 | 0,00 | 22,50 | 5,61 | 88,01 | 82,50 | 96,77 | 0,60 | | | | |
| Итого за день | | | 40,83 | 34,31 | 202,32 | 1288,16 | 0,06 | 4,00 | 22,50 | 8,40 | 129,66 | 96,50 | 120,51 | 3,40 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Примем 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 | Мг | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181,7 | Каша овсяная "Теркулес" молочная | 150 | 6,01 | 7,13 | 26,17 | 193,4 | | | | 0,55 | 104,69 | | 51,39 | | | |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | | | 0,04 | 100 | | 5,5 | | | |
| 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 | | | 9,8 | 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 | | | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | | | |
| Итого за Завтрак | | | 14,74 | 19,53 | 78,94 | 551,48 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 1,34 | 349,21 | 2,40 | 84,99 | 0,02 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,08 | Суп картофельный с горохом и гречками | 215 | 6,78 | 3,96 | 29,22 | 179,56 | | | | 1,94 | 30,09 | | 31,77 | | | |
| 684,18 | Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного | 160 | 10,07 | 12,18 | 19,73 | 228,52 | | | | 2,45 | 20,18 | | 32,17 | | | |
| 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 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | | | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | | | |
| Итого за Обед | | | 22,09 | 17,18 | 106,50 | 666,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,57 | 82,87 | 0,00 | 90,64 | 0,00 | | |
| Итого за день | | | 36,83 | 36,71 | 185,44 | 1218,26 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 6,91 | 432,08 | 2,40 | 175,63 | 0,02 | | |

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 | Мг | Fe | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96,16 | Гуляш | 60 | 9,19 | 10,02 | 2,11 | 135,32 | | | | 1,3 | 11,25 | | | 12,77 | |
| 175,39 | Каша гречневая | 165 | 5,08 | 4,95 | 22,91 | 156,25 | | | | 0,37 | 11,04 | | | 80,11 | |
| 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 | 14 | 8 | |
| | Итого за Завтрак | | 17,67 | 15,47 | 71,70 | 501,47 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 2,32 | 42,59 | 14,00 | 105,08 | 2,80 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67,08 | Свекольник со сметаной | 255 | 2,79 | 5,12 | 18,83 | 132,88 | | | | 1,98 | 52,13 | | | 35,4 | |
| 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 | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | 0,51 | 8,7 | | | 12,6 | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 14 | 8 | |
| | Итого за Обед | | 22,19 | 22,60 | 115,64 | 758,43 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 6,82 | 100,07 | 14,00 | 98,79 | 2,80 | |
| | Итого за день | | 39,86 | 38,07 | 187,34 | 1259,90 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 9,14 | 142,66 | 28,00 | 203,87 | 5,60 | |

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 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 227,96 | Пудинг творожный со стученым 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 | | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 28,26 | 12,14 | 79,07 | 547,73 | 0,16 | 4,00 | 0,00 | 2,14 | 282,19 | 40,00 | 49,38 | 3,80 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 66,91 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 2,62 | 2,52 | 17,6 | 103,73 | | | | 1,11 | 14 | | 19,35 | | | |
| 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 | 23,14 | 89,9 | | | | | 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 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 21,05 | 17,63 | 109,93 | 676,37 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,89 | 76,00 | 0,00 | 71,71 | 0,00 | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 49,31 | 29,77 | 189,00 | 1224,10 | 0,16 | 4,00 | 0,00 | 5,03 | 358,19 | 40,00 | 121,09 | 3,80 | | |

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) | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|--------|-------|--------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| 1 | | 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 | | | | 0,81 | 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 | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 11,72 | 8,31 | 79,89 | 446,99 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 1,46 | 132,51 | 14,00 | 25,33 | 2,80 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,19 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,73 | 3,64 | 15,59 | 114,33 | | | | 1,59 | 29,42 | | 28,7 | | |
| 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 | |
| 305,1 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,1 | 0,08 | 8,53 | 33,79 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 20,82 | 19,59 | 99,77 | 656,20 | 0,04 | 0,00 | 22,50 | 3,98 | 58,89 | 82,50 | 75,45 | 0,60 | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 32,54 | 27,90 | 179,66 | 1103,19 | 0,06 | 4,00 | 22,50 | 5,44 | 191,40 | 96,50 | 100,78 | 3,40 | |

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) | | | | | | | Минеральные вещества (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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 211,48 | Макаронные изделия с тертым сыром | 150 | 8,32 | 7,81 | 33,21 | 237,09 | | | | 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 | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 11,72 | 8,31 | 79,89 | 446,99 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 1,46 | 132,51 | 14,00 | 25,33 | 2,80 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,19 | Сул картофельный с горохом | 200 | 4,73 | 3,64 | 15,59 | 114,33 | | | | 1,59 | 29,42 | | 28,7 | | | |
| 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 | | |
| 305,1 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,1 | 0,08 | 8,53 | 33,79 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 20,82 | 19,59 | 99,77 | 656,20 | 0,04 | 0,00 | 22,50 | 3,98 | 58,89 | 82,50 | 75,45 | 0,60 | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 32,54 | 27,90 | 179,66 | 1103,19 | 0,06 | 4,00 | 22,50 | 5,44 | 191,40 | 96,50 | 100,78 | 3,40 | | |

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) | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|--------|-------|--------|------|
| | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 470,03 | Каша пшеничная молочная | 134 | 5,58 | 5,97 | 27,89 | 188,2 | | | | 0,14 | 87,29 | | 35,87 | |
| 7,24 | Яйцо отварное | 54 | 6,86 | 6,21 | 0,38 | 84,78 | | | | 0,32 | 29,7 | | 6,48 | |
| 401,08 | Масло сливочное | 8 | 0,06 | 5,8 | 0,1 | 52,88 | | | 36 | 0,08 | 1,92 | 2,4 | | 0,02 |
| 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 | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 18,10 | 21,48 | 63,95 | 521,76 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 1,00 | 247,01 | 2,40 | 61,39 | 0,02 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 66,88 | Суп-лапша | 250 | 7,61 | 3,34 | 44,1 | 237,43 | | | | 2,29 | 10,14 | | 11,06 | |
| 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 | 23,14 | 89,9 | | | | | 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 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 23,92 | 16,41 | 137,47 | 791,85 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 5,90 | 59,32 | 14,00 | 68,03 | 2,80 |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 42,02 | 37,89 | 201,42 | 1313,61 | 0,02 | 4,00 | 36,00 | 6,90 | 306,33 | 16,40 | 129,42 | 2,82 |

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) | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|------|-------|-------|--------|------|--|--|
| | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 524,18 | Плов из говядины | 150 | 14,41 | 16,93 | 40,12 | 371,5 | | | | 3,82 | 19,66 | | 44,82 | | | |
| 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 | 26 | 5,6 | 1 | | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | | | |
| Итого за Завтрак | | | 18,05 | 17,77 | 89,19 | 589,70 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 4,64 | 45,26 | 26,00 | 60,32 | 1,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,04 | Рассольник с перловой крутой и сметаной | 205 | 1,54 | 4,97 | 10,15 | 91,79 | | | | 1,94 | 18,56 | | 14,42 | | | |
| 445,12 | Котлеты, биточки мясные с томатным соусом | 90 | 10,78 | 10,75 | 12,12 | 188,95 | | | | 1,3 | 5,76 | | 2,88 | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | | | |
| Итого за Обед | | | 23,46 | 20,84 | 99,45 | 678,63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,04 | 54,61 | 0,00 | 42,76 | 0,00 | | |
| Итого за день | | | 41,51 | 38,61 | 188,64 | 1268,33 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 99,87 | 26,00 | 103,08 | 1,00 | | |

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 | Мg | Fe | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 227,96 | Пудинг творожный со стуженным 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 | | | | | | | |
| 1,1 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 27,46 | 12,04 | 73,57 | 521,73 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 1,99 | 280,19 | 14,00 | 47,98 | 2,80 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67,29 | Свекольник со сметаной | 205 | 2 | 4,23 | 13,62 | 100,86 | | | | 1,57 | 36,29 | | 24,66 | | | | | |
| 502,56 | Биточки из мяса птицы с томатным соусом | 90 | 7,32 | 11,1 | 5,32 | 151,21 | | | | 1,16 | 3,36 | | 2,6 | | | | | |
| 302,02 | 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 | | | | |
| 296 | Напиток лимонный | 200 | 0,06 | 0,01 | 20,17 | 82,18 | | | | 0,01 | 3,4 | | 0,84 | | | | | |
| 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 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | | | | | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 19,94 | 20,28 | 111,07 | 712,19 | 0,18 | 4,00 | 18,75 | 4,24 | 83,15 | 126,95 | 128,08 | 5,34 | | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 47,40 | 32,32 | 184,64 | 1233,92 | 0,20 | 8,00 | 18,75 | 6,23 | 363,34 | 140,95 | 176,06 | 8,14 | | | | |

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 (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (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 | |
| 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 | | |
| 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 | | | 9,8 | 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 | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 14,56 | 19,90 | 73,00 | 532,37 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 0,93 | 333,17 | 2,40 | 55,05 | 0,02 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 66,09 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 3,17 | 3,11 | 22 | 128,89 | | | | | 1,39 | 18,88 | | 24,27 | | |
| 524,18 | Плов из говядины | 150 | 14,41 | 16,93 | 40,12 | 371,5 | | | | | 3,82 | 19,66 | | 44,82 | | |
| 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 | | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 22,82 | 21,08 | 119,67 | 759,09 | 0,46 | 30,17 | 444,75 | | | | 327,42 | | 7,36 | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 37,38 | 40,98 | 192,67 | 1291,46 | 0,46 | 30,17 | 480,75 | | 0,93 | 333,17 | 329,82 | 55,05 | 7,38 | |
| Итого за период | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 410,53 | 354,14 | 1907,16 | 12497,39 | 1,20 | 66,17 | 634,50 | | 66,97 | 2603,74 | 861,97 | 1321,16 | 38,88 | |
| Итого за период | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 41,05 | 35,41 | 190,72 | 1249,74 | 0,12 | 6,62 | 63,45 | | 6,70 | 260,37 | 83,20 | 132,12 | 3,89 | |