

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г. Уфа

Республики Башкортостан

И. П. Круглый



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)			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																		
233,73	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	70	9,16	8,39	2,03	119,93				0,43	12,38			12,06				
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	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	2,8				
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52			0,23	7,38			2,7					
Итого за Завтрак																		
Обед																		
54,54	Рассольник с перловой крупой (без сметаны)	200	1,41	4,22	9,97	83,68				1,93	14,16		13,97					
590,01	Рыба отварная	80	15,65	0,89		70,85	0,11	0,49			42,3		54,3	0,81				
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				
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																		
Итого за день																		
			46,58	28,80	195,52	1235,00	0,26	4,49	0,00	9,37	141,89	130,06	147,10	4,99				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Безмолочный

День: вторник

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															
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52				0,16	8,43		10,54		
470,39	Каша пшенная без молока с растительным маслом (6/сах)	134	3,74	5,07	21,61	147,11				1,86	11,35		27,13		
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	26,00	53,17	1,00	
Итого за Завтрак															
Обед															
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	215	6,78	3,96	29,22	179,56				1,94	30,09		31,77		
684,16	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	200	12,59	15,23	24,66	285,65				3,06	25,23		40,21		
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	
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	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6	26,00	53,17	1,00	
Итого за Обед															
Итого за День															
			44,30	38,42	192,21	1288,74	0,44	0,00	0,00	9,34	138,20	104,00	157,45	3,20	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Район: Безмолочный

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	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																		
96,16	Гуляш	60	9,19	10,02	2,11	135,32												
175,18	Каша гречневая без молока с растительным маслом (б/сах)	155	4,73	6,23	21,41	160,45	0,16		0,75	1,3	11,25		12,77					
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																		
			17,32	16,75	70,20	505,67	0,18	4,00	0,75	4,45	41,99	125,85	100,15	5,34				
Обед																		
53,17	Ци из свежей капусты (без сметаны)	200	1,51	3,4	7,39	66,86				1,52	29,18		16,26					
131,17	Плов из мяса птицы	170	12,2	15,51	36,51	334,08				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	8	2,8				
Итого за Обед																		
			19,51	19,71	104,20	676,34	0,02	4,00	0,00	6,36	77,12	14,00	79,65	2,80				
Итого за День																		
			36,83	36,46	174,40	1182,01	0,20	8,00	0,75	10,81	119,11	139,85	179,80	8,14				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Безмолочный

День: четверг

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
Завтрак															
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52					0,16	8,43		10,54	
547,01	Каша кукурузная без молока с растительным маслом	134	3,08	4,44	26,34	157,7				2,02	10,00			11,3	
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	2,8
Итого за Завтрак															
			17,19	17,02	73,02	519,07	0,02	4,00	0,00	2,83	38,73	14,00	34,02	2,80	
Обед															
66,09	Сул с макаронными изделиями	250	3,17	3,11	22	128,89				1,39	18,88		24,27		
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42				0,66	2,41		2,59		
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	
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		
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7		
Итого за Обед															
			21,91	22,02	116,64	748,17	0,15	25,66	3,85	5,70	67,54	74,52	76,53	1,24	
Итого за День															
			39,10	39,04	189,66	1267,24	0,17	29,66	3,85	8,53	106,27	88,52	110,55	4,04	

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)			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															
620	Рыба отварная	50	9,78	1,08		48,98				0,36	26,44		33,94		
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	
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		
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7		
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9		
Итого за Завтрак			17,47	8,31	90,75	509,50	0,04	0,00	0,00	3,21	66,32	70,28	74,45	0,51	
Обед															
54,54	Рассолыник с перловой крупой (без сметаны)	200	1,41	4,22	9,97	83,68				1,93	14,16		13,97		
96,23	Гуляш	90	12,37	14,17	3,53	191,12				2,11	17,33		17,82		
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	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			24,80	25,11	108,06	755,90	0,09	0,00	0,00	8,21	78,48	45,78	67,15	0,87	
Итого за день			42,27	33,42	198,81	1265,40	0,13	0,00	0,00	11,42	144,80	116,06	141,60	1,38	

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)			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																		
108,78	Мясо птицы отварное (филе индейки)	35	9,34	10,54		132,2	0,02		4,79	0,14	7,81	95,8	9,22	0,69				
211,28	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	134	5,46	4,77	32,08	193,21				2,44	12,69		7,52					
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																		
			18,20	15,81	78,76	535,31	0,04	4,00	4,79	3,23	40,80	109,80	28,94	3,49				
Обед																		
129,19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,64	15,59	114,33				1,59	29,42		28,7					
16 546,07	Мясо птицы, припущенное с овощами	80	10,66	13,13	2,92	172,24				2,05	20,36		21,5					
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			
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					
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9					
Итого за Обед																		
			24,56	23,43	114,57	763,93	0,04	0,00	0,00	7,24	92,29	81,10	104,25	0,59				
Итого за День																		
			42,76	39,24	193,33	1299,24	0,08	4,00	4,79	10,47	133,09	190,90	133,19	4,08				

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)			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																		
470,32	Каша пшеничная без молока с растительным маслом	134	3,74	5,07	24,91	160,28	0,14				11,45		27,13	0,91				
7,24	Яйцо отварное	54	6,86	6,21	0,38	84,78				0,32	29,7		6,48					
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					
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7					
Итого за Завтрак																		
			15,53	13,81	84,52	531,48	0,16	4,00	0,00	1,21	71,63	14,00	49,35	3,71				
Обед																		
66,88	Сул-лапша	250	7,61	3,34	44,1	237,43				2,29	10,14		11,06					
684,14	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																		
			39,45	30,22	221,99	1323,33	0,18	8,00	0,00	7,11	130,95	28,00	117,38	6,51				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Безмолочный

День: среда

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	Mg	Fe		
1		2	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		
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		
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6			9,9		
Итого за Завтрак																
			17,25	17,67	83,87	564,20	0,00	0,00	0,00	4,49	43,56	0,00	58,92	0,00		
Обед																
54,54	Рассолыник с перловой крупой (без сметаны)	200	1,41	4,22	9,97	83,68					1,93	14,16		13,97		
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12	14,77	3,29	193,76					2,3	22,91		24,19		
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	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4									0,87	
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																
			24,43	25,71	107,64	758,04	0,09	0,00	0,00	8,40	83,76	45,78	73,52	0,87		
Итого за День																
			41,68	43,38	191,51	1322,24	0,09	0,00	0,00	12,89	127,32	45,78	132,44	0,87		

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)			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																		
108,78	Мясо птицы отварное (филе индейки)	35	9,34	10,54		132,2	0,02		4,79	0,14	7,81	95,8	9,22	0,69				
547,01	Каша кукурузная без молока с растительным маслом	134	3,08	4,44	26,34	157,7				2,02	10,00		11,28					
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																		
			15,82	15,48	73,02	499,75	0,04	4,00	4,79	2,81	38,11	109,80	32,70	3,49				
Обед																		
56,31	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	200	1,42	3,33	7,84	67,54	0,04	15,88	168,8	1,54	29,18	38,74	18,82	0,89				
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12	14,77	3,29	193,76				2,3	22,91		24,19					
175,18	Каша гречневая 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				
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					
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9					
Итого за Обед																		
			23,45	25,38	100,28	722,73	0,20	15,88	169,55	7,53	98,23	150,59	145,73	3,43				
Итого за День																		
			39,27	40,86	173,30	1222,48	0,24	19,88	174,34	10,34	136,34	260,39	178,43	6,92				

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)			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														
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52				0,16	8,43		10,54	
470,39	Каша пшеничная без молока с растительным маслом (6сах)	134	3,74	5,07	21,61	147,11				1,86	11,35		27,13	
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	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Завтрак														
			18,82	19,92	77,73	567,35	0,00	0,00	0,00	2,92	50,76	0,00	54,47	0,00
Обед														
66,09	Сул 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								
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	0,00	0,00	0,00	6,39	71,14	0,00	95,79	0,00
Итого за день														
			41,64	41,00	197,40	1326,44	0,00	0,00	0,00	9,31	121,90	0,00	150,26	0,00
Итого за период														
			413,88	370,84	1928,13	12732,12	1,79	74,03	183,73	99,59	1299,87	1103,56	1448,20	40,13
Итого за период														
			41,39	37,08	192,81	1273,21	0,18	7,40	18,37	9,96	129,99	110,36	144,82	4,01