

СОГЛАСОВАНО

---

---

---

---

УТВЕРЖДАЮ

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



В.К.Смирнов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для организаций отдыха детей и их оздоровления, организованных на базе  
образовательных учреждений ГО г.Уфа

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: ШК лагерь

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
<b>Завтрак</b>														
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	Каша гречневая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			15,05	23,99	71,97	564,46	0,15	10,00	45,00	2,30	42,60	3,00	92,78	0,02
<b>Обед</b>														
65,61	Суп пшеничный с мелкошинкованными овощами со сметаной	255	2,17	3,75	12,86	94,29				1,24	16,07		20,04	
89,01	Рыба, запеченная с морковью	90	10,69	5,88	3,24	109,42				1,59	82,64		40,86	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5				0,84	15,59		8,66	
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
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Обед</b>			25,40	15,31	145,46	820,51	0,14	4,00	0,00	5,07	162,50	53,00	105,16	3,73
<b>Итого за день</b>			40,45	39,30	217,43	1384,97	0,29	14,00	45,00	7,37	205,10	56,00	197,94	3,75

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)**

**Рацион: ШК лагерь**

**День: вторник**

**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
<b>Завтрак</b>														
218,33	Омлет натуральный	115	12,08	13,04	2,16	174,48				1,37	93,26		15,45	
470,09	Каша пшеничная с маслом	134	3,77	3,97	21,66	137,59				0,14	12,31		27,13	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			22,07	28,25	78,58	658,05	0,00	2,80	45,14	2,31	255,27	4,54	72,42	0,09
<b>Обед</b>														
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	270	8,67	4,97	37,9	230,95				2,46	43,17		40,36	
233,69	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	90	11,79	10,75	2,62	153,9				0,53	15,87		15,51	
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	24,15	148,32				0,16	44,59		32,97	
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
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Обед</b>			30,21	20,72	131,43	836,27	0,14	4,00	0,00	4,39	139,03	53,00	117,24	3,70
<b>Итого за день</b>			52,28	48,97	210,01	1494,32	0,14	6,80	45,14	6,70	394,30	57,54	189,66	3,79



**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)**

**Рацион: ШК лагерь**

**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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5				0,84	15,59		8,66	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
16 551,1	Пряники	35	1,75	1,75	25,2	119					3,85		3,15	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,37	25,44	119,80	789,78	0,15	10,00	45,00	3,21	54,49	3,00	30,50	0,02
<b>Обед</b>														
25,51	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,65	5,07	56,56				1,64	23,52		12,8	
450,03	Суп картофельный с клецками	250	1,92	3,37	12,64	88,78				1,44	14,06		17,44	
110,57	Суфле из мяса птицы с молочным соусом	90	13,38	13,18	5,36	193,07				0,98	52,47		17,07	
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58	
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1
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
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
<b>Итого за Обед</b>			25,37	25,71	131,72	858,67	0,12	2,80	0,14	5,53	138,34	40,54	102,33	1,00
<b>Итого за день</b>			46,74	51,15	251,52	1648,45	0,27	12,80	45,14	8,74	192,83	43,54	132,83	1,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ШК лагерь

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
227,94	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	25,06	11,38	22,53	297,13				1,42	243,66		34,52	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52				0,23	7,38		2,7	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Завтрак</b>			30,13	21,17	82,10	650,03	0,02	6,80	45,14	2,41	276,54	18,54	50,26	2,89
<b>Обед</b>														
67,08	Свекольник со сметаной	255	2,79	5,12	18,83	132,88				1,98	52,13		35,4	
674,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	11,92	14,9	25,82	284,83				3,23	26,24		42,81	
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
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
<b>Итого за Обед</b>			20,43	21,19	116,73	732,01	0,12	0,00	0,00	6,41	112,57	39,00	105,81	0,93
<b>Итого за день</b>			50,56	42,36	198,83	1382,04	0,14	6,80	45,14	8,82	389,11	57,54	156,07	3,82



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ШК лагерь

День: пятница

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
181	Каша рисовая молочная с маслом	155	4,56	6,33	32,19	204,42	0,06	0,96	38,82	0,18	95,97	118,23	27,21	0,45
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
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	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			13,35	20,22	86,46	582,12	0,21	10,96	83,82	1,01	342,57	121,23	61,71	0,47
<b>Обед</b>														
42,3	Винегрет овощной (с яблоками)	60	0,99	4,14	6,01	65,42				1,86	16,04		13,43	
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56		14,42	
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82				0,87	3,09		3,35	
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	24,15	148,32				0,16	44,59		32,97	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
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
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Обед</b>			23,14	31,19	126,96	848,56	0,44	24,10	0,00	5,99	110,98	53,00	88,97	3,70
<b>Итого за день</b>			36,49	51,41	213,42	1430,68	0,65	35,06	83,82	7,00	453,55	174,23	150,68	4,17
<b>Итого за период</b>			226,52	233,19	1091,21	7340,46	1,49	75,46	264,24	38,63	1634,89	388,85	827,18	16,55
<b>Итого за период</b>			22,65	23,32	109,12	734,05	0,15	7,55	26,42	3,86	163,49	38,89	82,72	1,66