

СОГЛАСОВАНО

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 (дети участников СВО) *И. П. Круглый*

в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: обед+полдник

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Обед			22,25	17,49	128,13	764,90	0,75	25,87	992,84	6,36	108,33	378,43	115,82	7,01
Полдник														
453,04	Пирожки печеные с яблоками	75	4,67	5,08	38,07	216,41	0,07	2,6	15,08	2,34	15,37	44,07	8,98	1,18
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
Итого за Полдник			4,67	5,08	48,05	256,31	0,07	2,60	15,08	2,34	15,67	44,07	8,98	1,21
Итого за день			26,92	22,57	176,18	1021,21	0,82	28,47	1007,92	8,70	124,00	422,50	124,80	8,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: обед+полдник

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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 (филе ЦБ)	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
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
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			21,46	18,38	87,97	601,41	0,65	37,91	287,20	5,76	71,57	276,57	88,81	5,39
Плодник														
453,64	Курник*	100	11,86	12,26	28,36	270,71	0,13	7,57	48,92	0,99	30,22	114,7	20,73	1,22
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Плодник			12,86	12,46	48,56	362,71	0,15	11,57	48,92	1,19	44,22	128,70	28,73	4,02
Итого за день			34,32	30,84	136,53	964,12	0,80	49,48	336,12	6,95	115,79	405,27	117,54	9,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: обед+полдник

День: среда

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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						
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	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			21,95	24,80	102,01	717,80	0,73	46,91	439,77	8,34	81,83	283,07	83,40	4,47
Полдник														
218,5	Омлет натуральный	130	14,64	14,88	2,65	203,31	0,09	0,53	284,52	1,25	110,03	240	18,58	2,72
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	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 Полдник			18,04	15,38	49,33	413,21	0,21	4,53	284,52	1,90	130,33	273,50	30,78	6,30
Итого за день			39,99	40,18	151,34	1131,01	0,94	51,44	724,29	10,24	212,16	556,57	114,18	10,77

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: обед+полдник

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
Обед														
65,08	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,18	2,53	12,94	83,38	0,09	9,2	161,36	1,03	12,08	56,12	29,47	1,03
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
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
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			20,23	17,90	85,86	584,35	0,49	37,62	227,08	2,82	73,23	217,57	82,68	4,09
Полдник														
434,06	Шанежка наливная	75	5,84	5,36	35,12	212,27	0,09	0,08	36,73	0,91	29,91	57,95	9,68	0,7
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
833	Творог детский фасованный	50	63,49	63,49	89,29	123,16	0,6	11,91			2361,11		277,78	1,99
Итого за Полдник			69,33	68,85	133,81	373,93	0,94	25,37	36,73	0,91	2391,02	57,95	287,46	2,69
Итого за день			89,56	86,75	219,67	958,28	1,43	62,99	263,81	3,73	2464,25	275,52	370,14	6,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: обед+полдник

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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 (филе ЦБ)	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
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
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
38,85	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 Обед			25,73	24,28	106,65	746,49	0,44	30,43	233,63	5,60	97,39	257,73	68,72	6,81
Полдник														
453,52	Вак-беляш	75	8,08	8,5	21,21	193,35	0,09	5,59	34,69	0,76	23,41	79,91	14,9	0,88
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 Полдник			11,28	11,70	30,31	271,35	0,12	6,19	34,69	0,76	142,41	79,91	28,90	0,98
Итого за день			37,01	35,98	136,96	1017,84	0,56	36,62	268,32	6,36	239,80	337,64	97,62	7,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: обед+полдник

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
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
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			27,82	21,83	105,12	726,66	0,52	10,82	272,07	4,52	58,79	178,54	56,30	4,29
Полдник														
433,17	Плюшка московская	75	6,12	4,82	42,66	238,28	0,1	0,07	26,93	0,98	21,12	54,87	9,74	0,74
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник			7,12	5,02	72,26	368,78	0,37	17,45	26,93	1,18	35,12	68,87	17,74	3,54
Итого за день			34,94	26,85	177,38	1095,44	0,89	28,27	299,00	5,70	93,91	247,41	74,04	7,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: обед+полдник

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
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 (филе ЦБ)	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
Полдник														
453,04	Пирожки печеные с яблоками	75	4,67	5,08	38,07	216,41	0,07	2,6	15,08	2,34	15,37	44,07	8,98	1,18
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
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 Полдник			7,87	8,28	56,57	332,91	0,35	16,58	15,08	2,34	134,37	44,07	22,98	1,28
Итого за день			33,02	25,20	176,95	1064,92	0,93	47,57	240,29	8,71	189,25	283,31	93,54	6,09

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: обед+полдник

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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
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 вязкая 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						
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
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			19,59	20,31	86,94	609,51	0,54	20,44	274,08	4,38	45,83	166,03	50,93	2,69
Полдник														
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
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
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
Итого за Полдник			11,72	8,31	69,91	407,09	0,20	4,07	50,80	1,46	132,21	136,19	25,33	4,40
Итого за день			31,31	28,62	156,85	1016,60	0,74	24,51	324,88	5,84	178,04	302,22	76,26	7,09

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: обед+полдник

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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
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 вязкая 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
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05
Итого за Обед			23,55	23,43	84,86	642,81	0,45	17,40	242,40	4,12	65,03	224,67	115,95	5,40
Полдник														
218,5	Омлет натуральный	130	14,64	14,88	2,65	203,31	0,09	0,53	284,52	1,25	110,03	240	18,58	2,72
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Итого за Полдник			18,04	15,38	39,35	373,31	0,21	4,53	284,52	1,90	130,03	273,50	30,78	6,27
Итого за день			41,59	38,81	124,21	1016,12	0,66	21,93	526,92	6,02	195,06	498,17	146,73	11,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: обед+полдник

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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
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
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
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			20,80	22,54	98,52	679,10	0,43	20,01	434,27	7,27	52,78	270,04	78,50	3,92
Полдник														
433,17	Плюшка московская	75	6,12	4,82	42,66	238,28	0,1	0,07	26,93	0,98	21,12	54,87	9,74	0,74
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
833	Творог детский фасованный	50	63,49	63,49	89,29	123,16	0,6	11,91			2361,11		277,78	1,99
Итого за Полдник			69,61	68,31	141,35	399,94	0,95	25,36	26,93	0,98	2382,23	54,87	287,52	2,73
Итого за день			90,41	90,85	239,87	1079,04	1,38	45,37	461,20	8,25	2435,01	324,91	366,02	6,65
Итого за период			459,07	426,65	1695,94	10364,58	9,15	396,65	4452,75	70,50	6247,27	3653,52	1580,87	82,30
Итого за период			45,91	42,67	169,59	1036,46	0,92	39,67	445,28	7,05	624,73	365,35	158,09	8,23