

СОГЛАСОВАНО

Вукенет

МНОУ школа № 70

им. Г.М. Пурвешичева.

Е.А. Мильтко



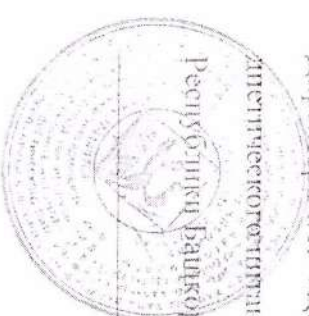
УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Центр детского и

дополнительного образования» ГО г. Уфа

Республики Башкортостан

И. П. Круслий



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для организации питания обучающихся

в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: старшие классы 12-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| № р-ца | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | B1 | Витамины (мг) | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|------|---------------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | | С | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 445,64 | Котлеты, биточки мясные с томатным соусом | 100 | 10,34 | 11,35 | 12,35 | 195,58 | 0,01 | 2,02 | 60 | 1,58 | 7,45 | 6,41 | 3,69 | 0,18 |
| 211,02 | Макаронные изделия отварные с маслом | 185 | 6,97 | 4,44 | 44,48 | 245,99 | 0,11 | | 22,5 | 1 | 18,32 | 56,31 | 10,39 | 1,06 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 20,21 | 16,09 | 83,31 | 559,47 | 0,22 | 2,02 | 82,50 | 3,03 | 32,07 | 82,22 | 18,28 | 2,02 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,05 | Рассолыник с перловой крупой и сметаной | 255 | 1,89 | 6,03 | 12,64 | 112,7 | 0,06 | 6,9 | 256,89 | 2,42 | 22,11 | 62,6 | 17,91 | 0,65 |
| 591,18 | Рыба запеченная с овощами | 90 | 8,57 | 6,77 | 3,61 | 110,24 | 0,07 | 1,57 | 364,26 | 2,21 | 35,96 | 137,19 | 35,5 | 0,61 |
| 58,11 | Рис отварной с маслом | 155 | 3,87 | 4,17 | 41,03 | 217,13 | 0,04 | | 22,5 | 0,27 | 11,41 | 82,5 | 27,35 | 0,6 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 19,13 | 17,57 | 96,98 | 622,57 | 0,64 | 21,85 | 643,65 | 5,86 | 84,18 | 340,79 | 97,56 | 3,51 |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 39,34 | 33,66 | 180,29 | 1182,04 | 0,86 | 23,87 | 726,15 | 8,89 | 116,25 | 423,01 | 115,84 | 5,53 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| № реп. | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 493,04 | Каша молочная "Дружба" с маслом | 185 | 5,85 | 7,35 | 31,66 | 216,98 | 0,12 | 1,21 | 43,48 | 0,16 | 122,14 | 148,65 | 35,34 | 0,77 | |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | 0,07 | 23,8 | 0,04 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 | |
| 282,15 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,4 | 39,5 | 0,25 | 13,39 | | | | | | | |
| 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 | |
| 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 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 14,09 | 13,51 | 66,66 | 446,48 | 0,50 | 15,26 | 67,28 | 0,65 | 347,14 | 228,15 | 59,04 | 1,69 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,2 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,91 | 4,55 | 23,49 | 158,55 | 0,25 | 11,65 | 261,9 | 1,98 | 36,77 | 87,23 | 35,88 | 2,08 | |
| 684,07 | Жаркое по-домашнему | 180 | 12,08 | 14,61 | 23,2 | 272,3 | 0,19 | 27,31 | 28,56 | 2,94 | 25,17 | 143,92 | 38,66 | 1,8 | |
| 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 | 0,1 | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 23,29 | 20,21 | 114,43 | 731,83 | 0,69 | 52,76 | 296,10 | 6,11 | 97,64 | 303,29 | 102,08 | 6,05 | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 37,38 | 33,72 | 181,09 | 1178,31 | 1,19 | 68,02 | 363,38 | 6,76 | 444,78 | 531,44 | 161,12 | 9,74 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| № рецепт | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 470,02 | Каша пшеничная молочная с маслом | 185 | 7,72 | 7,87 | 38,54 | 256,75 | 0,22 | 1,12 | 42,86 | 0,19 | 120,48 | 124,11 | 49,64 | 1,35 | | | | | | | |
| 27,01 | Сыр (порцирами) | 10 | 2,63 | 2,56 | | 35 | | 0,07 | 23,8 | 0,04 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 13,75 | 11,03 | 86,22 | 501,65 | 0,34 | 5,19 | 66,66 | 0,88 | 240,78 | 277,61 | 67,34 | 5,00 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 66,09 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 3,27 | 3,15 | 22,5 | 130,89 | 0,12 | 16,5 | 202,25 | 1,39 | 18,88 | 63,55 | 24,27 | 1,01 | | | | | | | |
| 502,81 | Тефтели из говядины с томатным соусом | 100 | 9,46 | 10,83 | 8 | 167,82 | 0,01 | 2,05 | 52 | 0,87 | 3,09 | 6,45 | 3,35 | 0,15 | | | | | | | |
| 138,4 | Картофельное пюре | 150 | 3,79 | 4,04 | 31,15 | 176,32 | 0,16 | 25,97 | 24,63 | 0,16 | 44,59 | 96,75 | 32,97 | 1,21 | | | | | | | |
| 293,03 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 23,14 | 89,9 | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 21,76 | 18,71 | 115,00 | 768,93 | 0,51 | 44,52 | 278,88 | 3,38 | 81,56 | 225,25 | 77,39 | 4,05 | | | | | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 35,51 | 29,74 | 200,31 | 1210,58 | 0,85 | 49,71 | 345,54 | 4,26 | 322,34 | 502,86 | 144,73 | 9,05 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12-18 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 430,16 | Каша рисовая молочная с маслом | 185 | 5,54 | 6,91 | 38,96 | 241,6 | 0,07 | 1,16 | 42,08 | 0,21 | 114,66 | 141,6 | 32,66 | 0,54 | |
| 401,08 | Масло сливочное | 8 | 0,06 | 5,8 | 0,1 | 52,88 | | | 36 | 0,08 | 1,92 | 2,4 | | 0,02 | |
| 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 | |
| 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 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 11,20 | 16,21 | 74,06 | 488,98 | 0,45 | 15,14 | 78,08 | 0,74 | 241,58 | 163,50 | 50,86 | 1,41 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,06 | Рассольник с перловой крупой и сметаной | 255 | 1,89 | 6,03 | 12,64 | 112,7 | 0,06 | 6,9 | 256,89 | 2,42 | 22,11 | 62,6 | 17,91 | 0,65 | |
| 233,98 | Гуляш из мяса птицы | 90 | 13,9 | 17,46 | 3,42 | 225,74 | 0,07 | 3,43 | 33,18 | 2,74 | 16,1 | 107,55 | 14,99 | 1 | |
| 211,41 | Макаронные изделия отварные с маслом | 165 | 6,2 | 4,35 | 39,55 | 222,33 | 0,1 | | 22,5 | 0,89 | 16,62 | 50,22 | 9,25 | 0,94 | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 26,79 | 28,44 | 95,89 | 744,67 | 0,45 | 10,33 | 312,57 | 7,01 | 69,63 | 278,87 | 58,95 | 4,27 | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 37,99 | 44,65 | 169,95 | 1233,65 | 0,90 | 25,47 | 390,65 | 7,75 | 311,41 | 442,37 | 109,81 | 5,68 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

| № п/п | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 211,61 | Макаронные изделия с тертым сыром | 170 | 8,89 | 8,77 | 37,67 | 265,97 | 0,09 | 0,08 | 58,39 | 0,91 | 120,65 | 116,27 | 14,85 | 0,96 | | | | |
| 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 | | | | | |
| 38,95 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,9 | 0,03 | 11 | 5,5 | 0,22 | 17,6 | 12,1 | 9,9 | 2,42 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,9 | 0,03 | 11 | 5,5 | 0,22 | 17,6 | 12,1 | 9,9 | 2,42 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,2 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,91 | 4,55 | 23,49 | 158,55 | 0,25 | 11,65 | 261,9 | 1,98 | 36,77 | 87,23 | 35,98 | 2,08 | | | | |
| 502,54 | Биточки из мяса птицы с томатным соусом | 100 | 7,42 | 11,2 | 5,85 | 154,75 | 0,01 | 2 | 60 | 1,22 | 4,23 | 6,1 | 3,44 | 0,15 | | | | |
| 181,55 | Каша рисовая с маслом | 185 | 2,96 | 4,07 | 29,99 | 169,05 | 0,03 | | 22,5 | 0,21 | 7,71 | 61,5 | 20,2 | 0,44 | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 32,82 | 29,93 | 181,03 | 1124,92 | 0,73 | 24,73 | 408,29 | 5,95 | 214,26 | 361,20 | 105,27 | 3,51 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

| № рец. | Примерное 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 470,02 | Каша пшенная молочная с маслом | 185 | 7,72 | 7,87 | 38,54 | 256,75 | 0,22 | 1,12 | 42,86 | 0,19 | 120,48 | 184,11 | 49,64 | 1,35 | | |
| 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 лимонном и сахаром | 207 | | | 9,98 | 39,9 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 3,1 | 1,54 | 0,84 | 0,07 | | |
| 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 | | |
| 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 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 13,38 | 17,17 | 74,22 | 505,53 | 0,35 | 4,52 | 79,00 | 0,73 | 250,50 | 207,55 | 68,68 | 2,29 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 66,88 | Суп-лапша | 260 | 7,61 | 3,34 | 44,1 | 237,43 | 0,08 | 6,5 | 200,75 | 2,29 | 10,14 | 25,9 | 11,06 | 0,71 | | |
| 684,07 | Жаркое по-домашнему | 180 | 12,08 | 14,61 | 23,2 | 272,3 | 0,19 | 27,31 | 28,56 | 2,94 | 25,17 | 143,92 | 38,66 | 1,8 | | |
| 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 | | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 26,49 | 18,75 | 127,78 | 785,63 | 0,51 | 37,81 | 229,31 | 6,39 | 64,31 | 242,32 | 74,52 | 6,99 | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 38,87 | 35,92 | 202,00 | 1291,16 | 0,86 | 42,33 | 308,31 | 7,12 | 314,81 | 449,87 | 143,20 | 9,28 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12-18 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131,03 | Плов из мяса птицы | 180 | 17,2 | 23,15 | 37,66 | 427,12 | 0,11 | 3,97 | 247,98 | 5,21 | 22,42 | 182,84 | 42,29 | 1,51 | |
| 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 | |
| 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 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 20,04 | 23,89 | 80,83 | 618,42 | 0,49 | 26,35 | 253,48 | 5,88 | 46,02 | 214,44 | 56,39 | 4,66 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,05 | Рассольник с перловой крупой и сметаной | 255 | 1,89 | 6,03 | 12,64 | 112,7 | 0,06 | 6,9 | 256,89 | 2,42 | 22,11 | 62,8 | 17,91 | 0,65 | |
| 445,64 | Котлеты, биточки мясные с томатным соусом | 100 | 10,84 | 11,35 | 12,35 | 195,58 | 0,01 | 2,02 | 60 | 1,58 | 7,45 | 6,41 | 3,69 | 0,18 | |
| 211,41 | Макаронные изделия отварные с маслом | 165 | 6,2 | 4,35 | 39,55 | 222,33 | 0,1 | | 22,5 | 0,89 | 16,62 | 50,22 | 9,25 | 0,94 | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 23,73 | 22,33 | 104,24 | 713,11 | 0,64 | 22,30 | 339,39 | 5,85 | 60,38 | 177,73 | 47,65 | 3,42 | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 43,77 | 46,22 | 185,07 | 1331,53 | 1,13 | 50,65 | 592,87 | 11,73 | 106,90 | 392,17 | 104,04 | 8,10 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

| № рец. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | | Витаминны (мг) | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|------|-------|--------|----------------|---------------------------|--------|--------|-------|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | В1 | С | А | | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 233,9 | Гуляш из мяса птицы | 70 | 10,81 | 14,02 | 2,65 | 179,52 | 0,05 | 2,64 | 25,64 | 2,32 | 13,33 | 83,62 | 11,08 | 0,78 | | | |
| 211,02 | Макаронные изделия отварные с маслом | 185 | 6,97 | 4,44 | 44,48 | 245,99 | 0,11 | | 22,5 | 1 | 18,32 | 56,31 | 10,39 | 1,09 | | | |
| 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 | | | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 29,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 21,18 | 18,96 | 93,81 | 635,41 | 0,28 | 6,64 | 48,14 | 3,97 | 51,95 | 173,43 | 34,27 | 5,42 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,12 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 255 | 1,98 | 4,96 | 10,3 | 94,46 | 0,06 | 19,87 | 216,35 | 1,95 | 40,88 | 51,47 | 23,97 | 1,12 | | | |
| 502,54 | Биточки из мяса птицы с томатным соусом | 100 | 7,42 | 11,2 | 5,85 | 154,75 | 0,01 | 2 | 60 | 1,22 | 4,23 | 6,1 | 3,44 | 0,15 | | | |
| 302 | Каша гречневая с маслом | 155 | 4,77 | 4,96 | 21,48 | 148,55 | 0,16 | | 23,25 | 0,35 | 11,64 | 113,25 | 75,18 | 2,55 | | | |
| 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 | 0,1 | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 19,03 | 21,63 | 88,10 | 633,94 | 0,45 | 24,67 | 299,74 | 4,49 | 74,85 | 230,86 | 120,23 | 5,57 | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 40,21 | 40,59 | 181,91 | 1259,35 | 0,73 | 31,31 | 347,88 | 8,46 | 126,80 | 404,29 | 154,50 | 10,99 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | B1 | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|------|---------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | | С | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 545,23 | Мясо птицы, припущенное с овощами | 70 | 10,81 | 12,73 | 2,56 | 167,65 | 0,06 | 3,11 | 446,82 | 1,79 | 17,82 | 94,31 | 18,82 | 0,87 | | | | | |
| 175,39 | Каша гречневая с маслом | 165 | 5,08 | 4,95 | 22,91 | 156,25 | 0,17 | | 23,3 | 0,37 | 11,04 | 120,7 | 80,11 | 2,7 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 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 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 21,49 | 21,18 | 60,47 | 518,40 | 0,61 | 17,09 | 470,12 | 2,61 | 153,86 | 234,51 | 117,13 | 4,42 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 66,09 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 3,27 | 3,15 | 22,5 | 130,89 | 0,12 | 16,5 | 202,25 | 1,39 | 18,88 | 63,55 | 24,27 | 1,01 | | | | | |
| 131,03 | Плов | 180 | 17,2 | 23,15 | 37,66 | 427,12 | 0,11 | 3,97 | 247,98 | 5,21 | 22,42 | 182,64 | 42,29 | 1,51 | | | | | |
| 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 | 6,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 25,27 | 26,90 | 100,44 | 741,91 | 0,45 | 20,47 | 450,23 | 7,56 | 56,30 | 304,89 | 83,36 | 4,20 | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 46,76 | 48,08 | 160,91 | 1260,31 | 1,06 | 37,56 | 920,35 | 10,17 | 210,18 | 539,40 | 200,49 | 8,62 | | | | | |
| Итого за период | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 395,46 | 396,78 | 1800,25 | 12359,67 | 9,30 | 414,66 | 4949,59 | 82,02 | 2295,90 | 4573,60 | 1424,75 | 86,12 | | | | | |
| Итого за период | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 39,55 | 39,68 | 180,03 | 1235,97 | 0,93 | 41,47 | 494,96 | 8,26 | 229,59 | 457,36 | 142,48 | 8,61 | | | | | |

СОГЛАСОВАНО

Директор
В. А. Миченко

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
подросткового питания» Г.О. Сфа

Республики Башкортостан

И. П. Крутин

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для организации питания обучающихся

в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак+обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рецепта | 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 | 0,1 | 1,54 | 45 | 1,3 | 5,75 | 5,39 | 2,89 | 0,15 | | | | | | |
| 211.9 | Макаронные изделия отварные с маслом | 175 | 7,18 | 4,64 | 42,01 | 238,68 | 0,1 | 22,5 | 0,94 | 17,66 | 53,27 | 9,83 | 1 | 0,03 | | | | | | |
| 293 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,56 | 39,9 | | | | 0,3 | | | | | | | | | | |
| 1.27 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 35 | 2,8 | 0,35 | 19,25 | 91 | 0,12 | | 0,53 | 7 | 22,75 | 4,9 | 0,88 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 20,76 | 15,74 | 83,35 | 558,53 | 0,22 | 1,54 | 67,50 | 2,77 | 30,72 | 81,41 | 17,61 | 2,06 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54.04 | Рассолынка с перловой крупой и 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 | | | | | | |
| 591.18 | Рыба запеченная с овощами | 90 | 8,57 | 6,77 | 3,61 | 110,24 | 0,07 | 1,57 | 364,26 | 2,21 | 35,96 | 137,19 | 35,5 | 0,61 | | | | | | |
| 58.11 | Рис отварной с маслом | 155 | 3,87 | 4,17 | 41,03 | 217,13 | 0,04 | 22,5 | 0,27 | 11,41 | 82,5 | 27,35 | 0,6 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 421.13 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 45 | 3,6 | 0,45 | 20,7 | 99 | 0,16 | | 0,77 | 13,05 | 58,5 | 18,9 | 1,35 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 21,18 | 16,81 | 109,84 | 673,66 | 0,73 | 20,47 | 593,34 | 5,87 | 87,98 | 358,13 | 102,47 | 4,21 | | | | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 41,94 | 32,55 | 193,00 | 1232,19 | 0,95 | 22,01 | 660,84 | 8,64 | 118,70 | 439,54 | 120,08 | 6,27 | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак+обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № п/п | Пример блюда, 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 493,02 | Каша молочная "Дружба" с маслом | 155 | 4,89 | 6,73 | 27,8 | 101,33 | 0,1 | 1,01 | 39,98 | 0,14 | 102,15 | 124,11 | 29,46 | 0,65 | |
| 27,01 | Сыр (попраный) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | 0,07 | 23,8 | 0,04 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 | |
| 282,15 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,4 | 38,5 | 0,25 | 13,38 | | | | | | | |
| 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 | |
| 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 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 13,92 | 12,99 | 68,30 | 446,83 | 0,52 | 15,06 | 63,78 | 0,78 | 329,15 | 210,11 | 54,56 | 1,82 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,2 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,91 | 4,56 | 23,49 | 158,65 | 0,25 | 11,65 | 261,9 | 1,98 | 36,77 | 87,23 | 35,89 | 2,08 | |
| 684,55 | Жаркое по-домашнему | 160 | 10,25 | 12,52 | 20,65 | 236,05 | 0,17 | 24,27 | 24,31 | 2,59 | 22,19 | 124,41 | 33,98 | 1,57 | |
| 296 | Напиток лимонный | 200 | 0,06 | 0,01 | 20,17 | 82,18 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 3,4 | 1,54 | 0,64 | 0,1 | |
| 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 | 68,5 | 18,9 | 1,35 | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 23,42 | 17,98 | 109,76 | 692,76 | 0,75 | 38,72 | 286,35 | 6,03 | 84,41 | 300,93 | 95,90 | 6,23 | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 37,34 | 30,97 | 178,06 | 1139,61 | 1,27 | 53,78 | 350,13 | 6,81 | 413,56 | 511,04 | 150,46 | 8,05 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

| № рецеп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | Неделя: 1 | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------------|-------|-------|--------|--------------------------------|--------------------------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------------------|----|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | Питательные вещества (г) | | | | | | | Возраст: 7-11 лет | | | | | | | |
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 233,97 | Гуляш из мяса птицы | 60 | 9,26 | 12,31 | 2,27 | 156,43 | 0,05 | 2,26 | 21,96 | 2,12 | 11,4 | 71,67 | 10,01 | 0,67 | | | | | | | |
| 175,11 | Каша гречневая с маслом | 134 | 4,13 | 3,97 | 18,61 | 126,54 | 0,14 | | 18,65 | 0,3 | 10,04 | 98,05 | 65,15 | 2,21 | | | | | | | |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 0,98 | 39,9 | | | | | | 0,3 | | 0,03 | | | | | | | |
| 11 | 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 | | | | | | | |
| 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 Завтрак | | 16,23 | 17,02 | 64,63 | 475,67 | 0,32 | 13,26 | 46,11 | 3,09 | 45,34 | 201,32 | 89,26 | 6,08 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,08 | Щи из свежей капусты со сметаной | 255 | 2,02 | 5,01 | 10,92 | 96,85 | 0,06 | 30,02 | 207,75 | 1,92 | 40,58 | 47,33 | 20,77 | 0,78 | | | | | | | |
| 131,07 | Плов | 160 | 12,67 | 17,62 | 31,04 | 332,96 | 0,09 | 3,32 | 206,7 | 4,35 | 18,68 | 152,33 | 35,24 | 1,26 | | | | | | | |
| 282,15 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,4 | 38,5 | 0,25 | 13,38 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 421,13 | 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 | | 21,49 | 23,48 | 94,06 | 671,31 | 0,72 | 46,72 | 414,45 | 7,64 | 80,61 | 284,16 | 80,51 | 4,37 | | | | | | | |
| | Итого за День | | 37,72 | 40,50 | 158,69 | 1146,98 | 1,04 | 59,98 | 460,56 | 10,73 | 125,95 | 485,48 | 169,77 | 10,45 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность, приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак+обед

День: четверг

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 | Mg | Fe | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 470.63 | Каша пшеничная молочная | 150 | 6.26 | 6.35 | 31.31 | 208.08 | 0.18 | 0.91 | 34.51 | 0.15 | 97.93 | 149.32 | 40.28 | 1.1 | | | | |
| 27.01 | Сыр (порциями) | 10 | 2.63 | 2.66 | | 35 | | 0.07 | 23.8 | 0.04 | 100 | 60 | 5.5 | 0.07 | | | | |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9.98 | 39.9 | | | | | 0.3 | | | 0.03 | | | | |
| 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 | | | 13.09 | 9.61 | 83.49 | 478.58 | 0.34 | 4.86 | 58.31 | 0.99 | 220.23 | 249.32 | 59.38 | 5.00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 66.91 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 2.62 | 2.52 | 18.5 | 107.16 | 0.09 | 13.2 | 151.8 | 1.11 | 14 | 50.84 | 19.35 | 0.8 | | | | |
| 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 | | | | |
| 138.4 | Картофельное пюре | 150 | 3.79 | 4.04 | 31.15 | 176.32 | 0.16 | 25.97 | 24.63 | 0.16 | 44.59 | 96.75 | 32.97 | 1.21 | | | | |
| 293.03 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.44 | 0.09 | 23.14 | 89.9 | | | | | 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 ржаной 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 | | | 21.05 | 17.63 | 110.83 | 679.80 | 0.48 | 40.71 | 225.43 | 2.89 | 76.00 | 211.35 | 71.71 | 3.81 | | | | |
| Итого за День | | | 34.14 | 27.24 | 194.32 | 1158.78 | 0.82 | 45.69 | 283.74 | 3.88 | 296.23 | 460.67 | 131.09 | 8.81 | | | | |

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

Рацион: завтрак+обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша рисовая молочная с маслом | 155 | 4,62 | 6,37 | 32,45 | 206,75 | 0,06 | 0,96 | 38,82 | 0,18 | 95,97 | 118,23 | 27,21 | 0,45 | | |
| 401,08 | Масло сливочное | 8 | 0,09 | 5,8 | 0,1 | 52,88 | | | 36 | 0,08 | 1,92 | 2,4 | | 0,02 | | |
| 282,15 | Чай витаминизированный | 200 | | | 8,4 | 38,5 | 0,25 | 13,38 | | | | | | | | |
| 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 | | |
| 476,01 | Кислоломочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 9,1 | 78 | 0,03 | 0,8 | | | 119 | | 14 | 0,1 | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 11,08 | 15,77 | 73,05 | 480,13 | 0,48 | 14,94 | 74,82 | 0,86 | 224,99 | 146,63 | 46,81 | 1,57 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,04 | Распловняк с перловой крупой и 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 | | |
| 233,98 | Гуляш из мяса птицы | 90 | 12,47 | 16,35 | 3,72 | 211,41 | 0,06 | 3,48 | 31,05 | 2,81 | 15,55 | 97,64 | 13,99 | 0,92 | | |
| 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 детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | | |
| 1,2 | Хлеб ржанопшеничный 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 25,15 | 26,44 | 91,23 | 701,59 | 0,41 | 9,00 | 260,14 | 6,55 | 64,71 | 254,01 | 53,87 | 4,00 | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 36,23 | 42,21 | 164,28 | 1181,72 | 0,89 | 23,94 | 334,96 | 7,41 | 289,60 | 400,64 | 100,68 | 5,57 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак+обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рецепта | Применение наименования 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 214,48 | Макаронные изделия с тертым сыром | 150 | 6,32 | 7,81 | 33,21 | 237,09 | 0,08 | 0,07 | 50,8 | 0,81 | 112,21 | 102,69 | 13,13 | 0,85 | | | | |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | 0,03 | | | | |
| 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 | Дюболо | 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 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 110 | 11,96 | 8,65 | 82,46 | 456,79 | 0,25 | 11,07 | 56,30 | 1,83 | 138,11 | 140,79 | 28,63 | 4,30 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,2 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,91 | 4,55 | 23,49 | 188,55 | 0,25 | 11,65 | 261,9 | 1,98 | 36,77 | 87,23 | 35,68 | 2,08 | | | | |
| 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 | | | | |
| 181,48 | Каша рисовая с маслом | 155 | 2,47 | 3,99 | 24,97 | 146,27 | 0,03 | | 22,5 | 0,18 | 5,81 | 51,45 | 16,83 | 0,37 | | | | |
| 263 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 250 | 25,15 | 22,95 | 101,26 | 710,89 | 0,51 | 13,15 | 329,40 | 4,28 | 61,94 | 201,81 | 72,11 | 4,25 | | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 360 | 37,11 | 31,60 | 183,72 | 1166,68 | 0,76 | 24,22 | 385,70 | 5,91 | 200,05 | 342,60 | 100,74 | 8,55 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак+обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № п/п | Примечание, 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 470,63 | Каша пшениная молочная с маслом | 150 | 6,26 | 6,35 | 31,31 | 208,08 | 0,18 | 0,91 | 34,51 | 0,15 | 97,93 | 149,32 | 40,28 | 1,1 | |
| 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 пшеном и сахаром | 207 | | | 9,98 | 39,9 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 3,1 | 1,54 | 0,84 | 0,07 | |
| 1,27 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 35 | 2,8 | 0,35 | 19,25 | 91 | 0,12 | | | 0,53 | 7 | 22,75 | 4,9 | 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 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 12,37 | 15,70 | 69,74 | 469,86 | 0,33 | 4,31 | 70,65 | 0,77 | 228,95 | 176,01 | 60,02 | 2,17 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 86,89 | Суп-пюре | 250 | 7,61 | 3,34 | 44,1 | 237,43 | 0,08 | 6,5 | 200,75 | 2,29 | 10,14 | 25,9 | 11,05 | 0,71 | |
| 684,56 | Жаркое по-домашнему | 160 | 10,25 | 12,52 | 20,65 | 236,05 | 0,17 | 24,27 | 24,31 | 2,59 | 22,19 | 124,41 | 33,98 | 1,57 | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 25,06 | 16,76 | 120,18 | 729,38 | 0,58 | 30,77 | 225,06 | 6,33 | 54,68 | 238,06 | 70,24 | 4,79 | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 37,38 | 32,46 | 189,92 | 1199,24 | 0,91 | 35,08 | 295,71 | 7,10 | 283,63 | 414,07 | 130,26 | 6,96 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак+обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № п/п | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131.01 | Плов | 150 | 14,33 | 19,29 | 31,36 | 366,62 | 0,09 | 3,32 | 206,7 | 4,35 | 18,68 | 152,33 | 35,24 | 1,26 | | | | | | | |
| 282.15 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,4 | 38,5 | 0,25 | 13,38 | | 0,6 | 8 | 26 | 5,6 | 1 | | | | | | | |
| 420.02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 2,2 | 10,4 | 0,14 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 17,97 | 20,13 | 80,03 | 573,92 | 0,51 | 27,70 | 212,20 | 5,17 | 44,28 | 190,43 | 50,74 | 4,66 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54.04 | Расстеяник с перловой крупой и сметаной | 205 | 1,54 | 4,97 | 10,15 | 91,79 | 0,04 | 5,52 | 206,58 | 1,94 | 48,96 | 50,69 | 14,42 | 0,52 | | | | | | | |
| 445.12 | Котлеты бычковые мясные с томатным соусом | 90 | 10,78 | 10,75 | 12,12 | 184,95 | | 1,54 | 45 | 1,3 | 5,76 | 5,39 | 2,99 | 0,15 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 23,46 | 20,84 | 99,05 | 677,73 | 0,60 | 20,44 | 274,08 | 5,04 | 54,61 | 161,76 | 42,76 | 3,20 | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 41,43 | 40,97 | 179,08 | 1251,65 | 1,11 | 48,14 | 486,28 | 10,21 | 98,89 | 352,19 | 93,50 | 7,88 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак+обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № р-ц | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 108.91 | Мясо птицы, припущенное с овощами | 60 | 9,56 | 11,94 | 3,83 | 160,94 | 0,06 | 4,29 | 604,32 | 2,04 | 23,53 | 93,13 | 21,94 | 0,93 | | | | |
| 175.11 | Каша гречневая с маслом | 134 | 4,13 | 3,97 | 18,61 | 126,54 | 0,14 | | 18,65 | 0,3 | 10,04 | 98,05 | 65,15 | 2,21 | | | | |
| 282.15 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,4 | 36,5 | 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 | | | | |
| 476.01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 9,1 | 78 | 0,03 | 0,6 | | | 1,19 | | 14 | 0,1 | | | | |
| | Итого за Завтрак | | 19,29 | 19,41 | 57,44 | 481,98 | 0,58 | 18,27 | 622,97 | 2,79 | 35,857 | 210,68 | 105,29 | 3,99 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96.09 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 3,27 | 3,15 | 22,5 | 130,69 | 0,12 | 16,5 | 202,25 | 1,39 | 18,68 | 63,55 | 24,27 | 1,01 | | | | |
| 131.07 | Греч | 160 | 12,67 | 17,62 | 31,04 | 332,96 | 0,09 | 3,32 | 206,7 | 4,35 | 18,68 | 152,33 | 35,24 | 1,26 | | | | |
| 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 | | 23,14 | 21,67 | 108,97 | 719,75 | 0,54 | 19,62 | 408,95 | 7,19 | 59,91 | 303,63 | 84,71 | 4,78 | | | | |
| | Итого за День | | 42,43 | 41,08 | 166,41 | 1201,73 | 1,12 | 38,09 | 1031,92 | 9,98 | 218,48 | 514,31 | 190,00 | 8,77 | | | | |
| | Итого за период | | 386,94 | 359,44 | 1780,53 | 11898,70 | 9,57 | 377,39 | 4572,34 | 78,29 | 2158,57 | 4292,71 | 1333,10 | 81,80 | | | | |
| | Итого за период | | 38,69 | 35,94 | 178,05 | 1189,87 | 0,96 | 37,74 | 457,23 | 7,83 | 215,86 | 429,27 | 133,31 | 8,18 | | | | |