

СОГЛАСОВАНО



И. П. Крутецкий

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
юношеского туризма» ГО г. Уфа
Республики Башкортостан



И. П. Крутецкий

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

№ п/п	Применяемые ингредиенты	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																						
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95				1,3	5,76		2,88									
		155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,96									
211,05	Макаронные изделия отварные	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84									
285,05	Чай с лимонном и сахаром	50	4	0,5	27,5	130				0,75	10		7									
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания		21,12	15,77	86,68	573,34	0,00	0,00	0,00	2,90	34,45	0,00	19,38	0,00								
Итого за Завтрак																						
Обед																						
54,04	Рассольник с перловой крутой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79				1,94	18,56		14,42									
		90	8,57	6,77	3,61	410,24				2,21	35,96		35,5									
591,18	Рыба запеченная с овощами	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6								
58,11	Рис отварной	200			9,8	39,4				0,6	8	26	5,6	1								
	Чай витаминизированный																					
282,11	Чай витаминизированный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1								
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания																					
	детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14															
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	28	0,5	1,7	5,2	34,7																
583,45	Кефир		20,48	18,36	106,89	670,00	0,32	0,00	22,50	5,62	84,08	154,00	97,57	2,65								
			41,60	34,13	193,57	1243,34	0,32	0,00	22,50	8,52	118,53	154,00	116,95	2,65								
Итого за Обед																						
Итого за день																						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 1

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	Мг	Fe							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
233,97	Гуляш	70	10,81	14,02	2,65	179,52				2,32	13,33				1,54	33,58			16,71		
175,39	Каша гречневая	165	5,08	4,95	22,91	156,25				0,37	11,04				4,35	18,68			35,24		
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1								0,84	4,2	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6										
583,45	Кефир	28	0,5	1,7	5,2	34,7				3,15	33,47								96,83	0,00	
Итого за Завтрак																					
	Обед	205	1,64	4,15	7,57	74,96															
53,39	Ци из свежей капусты со сметаной	150	14,33	19,29	31,36	356,62															
131,01	Грив	200			9,8	39,4															
282,11	Чай витаминизированный	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7								4,9		
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7								12,6		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6								9,9		
38,85	Яблоко	110	21,61	24,53	99,05	702,78				7,15	85,56								79,35	0,00	
Итого за Обед																					
Итого за День			40,40	45,50	156,29	1191,15	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	119,03	0,00	0,00					176,18	0,00	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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																		
227,96	Пудинг творожный со стученным 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				0,45	6		4,2					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,2	14	14	8	2,8				
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		1,99	280,19	14,00	47,98	2,80				
Итого за Завтрак																		
Обед		200	2,62	2,52	17,6	103,73				1,11	14		19,35					
66,91	Суп с макаронными изделиями	90	9,4	10,38	7,74	162,42				0,66	2,41		2,59					
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	150	3,79	4,04	31,15	176,32				0,16	44,59		32,97					
138,4	Картофельное пюре	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3							
293,03	Компот из смеси сухофруктов	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9					
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания									0,51	8,7		12,6					
1,2	Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,9	66				2,97	77,00	0,00	72,41	0,00				
Итого за Обед																		
			21,45	17,68	112,68	689,37	0,00	0,00	0,00	4,95	357,19	14,00	120,39	2,80				
Итого за День:			48,91	29,72	186,25	1211,10	0,02	4,00	0,00									

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед
 День: пятница
 Возраст: 7-11 лет
 Неделя: 1

№ 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	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
591,19	Рыба запеченная с овощами	60	6,32	4,22	2,16	68,96	0,04		18	0,23	9,86	71,4	23,71	0,52				
58,1	Рис отварной	200			9,8	39,4				0,45	6		4,2					
282,11	Чай витаминизированный	30	2,4	0,3	16,5	78					119		14					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,2	3,2	9,1	78												
476,01	Кисломолочные продукты для детского питания	100	15,27	11,09	72,24	446,64	0,04	0,00	18,00	2,03	159,18	71,40	67,27	0,52				
Итого за Завтрак																		
Обед																		
54,04	Расоленный с перловой крупой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79				1,94	18,56		14,42					
233,98	Улиш	90	13,9	17,46	3,42	225,74				2,74	16,1		14,99					
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	39,8				0,53	7		4,9					
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,51	8,7		12,6					
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				6,56	66,25		55,57	0,00				
Итого за Обед																		
			42,25	38,69	165,92	1175,56	0,04	0,00	18,00	8,59	225,43		71,40	122,84	0,52			
Итого за день																		

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

Рацион: завтрак + обед
 День: понедельник
 Неделя: 2
 Возраст: 7-11 лет

№ рецепта	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																				
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				0,45	6		4,2							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,22	17,6		9,9							
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8														
583,45	Кефир	28	0,5	1,7	5,2	34,7				1,48	136,11	0,00	27,23	0,00						
	Итого за Завтрак		11,66	10,25	82,16	464,49	0,00	0,00	0,00	1,59	29,42		28,7							
Обед																				
129,19	Суп картофельный с торчком	200	4,73	3,69	18,89	127,98				1,16	3,36		2,6							
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				0,27	11,41	82,5	27,35	0,6						
68,11	Рис отварной	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04													
305,1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	8,77	34,75				0,53	7		4,9							
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,51	8,7		12,6							
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				4,06	59,89	82,50	76,15	0,90						
	Итого за Обед		21,22	19,69	106,06	583,81	0,04	0,00	22,50	5,54	196,00	82,50	103,38	0,60						
	Итого за день		32,88	29,94	188,22	1148,30	0,04	0,00	22,50											

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: вторник

Рацион: завтрак + обед

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Группа блюд, 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																
470.03	Каша пшеничная молочная	134	5,58	5,97	27,89	188,2				0,14	87,29			35,87		
7.24	Радио отварное	54	6,96	6,21	0,38	84,78			36	0,08	1,92	2,4		6,48		
401.08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88				0,01	3,1			0,84		
285.05	Чай с пименом и сахаром	207			9,98	39,9				0,45	6			4,2		
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	18,5	78					119		14			
476.01	Кисломолоочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78			36,00	1,00	247,01	2,40		61,39		
			18,10	21,48	63,95	521,76	0,00	0,00						0,02		
Итого за Завтрак																
Обед		250	7,61	3,34	44,1	237,43				2,29	10,14			11,06		
66,88	Суп-пюре	160	10,07	12,18	19,73	228,52				2,45	20,18			32,17		
684,18	Жаркое по-домашнему	200			9,98	39,9				0,6	8	26		5,6		
283	Чай с сахаром	40	3,2	0,4	22	104				0,51	8,7			12,6		
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	68				0,22	17,6			9,9		
1.2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	110	0,44	0,44	17,27	74,8				6,07	64,92	26,00		71,33		
38,85	Рисоко		23,72	16,96	126,88	750,65	0,14	0,00	0,00	7,07	311,93	28,40		132,72		
			41,82	38,14	190,83	1272,41	0,14	0,00	36,00					1,02		
Итого за Обед																
Итого за День																

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
227.96	Пудинг творожный со сгущенным 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				0.45	6		4.2								
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2.4	0.3	16.5	78				0.2	14	14	8	2.8							
86.02	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		1.99	280.19	14.00	47.98	2.80							
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																					
56.64	Борщ с белокочанной капустой со сметаной	205	1.07	4.06	5.2	62.2				1.56	33.58		19.27								
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	155	4.77	4.86	21.48	148.55				0.35	11.64		75.18								
296	Напиток лимонный	200	0.06	0.01	20.17	82.18				0.01	3.4		0.84								
1.27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2.8	0.35	19.25	91				0.53	7		4.9								
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																					
			18.86	21.11	102.49	675.94	0.00	0.00	0.00	4.34	85.28	0.00	125.29	0.00							
Итого за День																					
			46.32	33.15	176.06	1197.67	0.02	4.00	0.00	6.33	365.47	14.00	173.27	2.80							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Рацион: завтрак + обед

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Группа 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		150	4,74	5,91	24,95	172,57				0,13	98,87		28,05					
493,34	Каша молочная "Дружба"	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	0,02				
27,01	Сыр (порциками)	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4						
401,08	Масло сливочное	200			9,8	39,4				0,53	7		4,9					
282,11	Чай витаминизированный	35	2,8	0,35	19,25	91					119		14					
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78			36,00	0,78	326,79	2,40	53,05	0,02				
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания		13,43	17,92	63,20	458,85	0,00	0,00										
Итого за Завтрак																		
Обед		250	3,27	3,15	22,5	130,89				1,38	18,88		24,27					
66,09	Суп с макаронными изделиями	150	14,33	19,29	31,36	356,62				4,35	18,98		35,24					
131,01	Плов	200			9,98	39,9					0,3							
283	Чай с сахаром	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9					
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,8	9,9				
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9	0,00				
38,85	Яблоко		23,24	23,53	114,16	759,21	0,00	0,00	0,00	7,00	71,16	0,00	86,91	0,02				
Итого за Обед			36,67	41,45	177,36	1228,06	0,00	0,00	36,00	7,78	397,95	2,40	139,96	0,02				
Итого за день			410,63	367,87	1794,33	12123,98	0,74	12,00	171,00	76,21	2804,30	409,10	1345,12	14,23				
Итого за период			41,06	36,79	179,43	1212,40	0,07	1,20	17,10	7,62	260,43	40,91	134,51	1,42				