

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г. Уфа

Республики Башкортостан

И. П. Крутгий



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 приготавливаемых 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	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	7,96	8,98		112,61					0,12	6,74		7,86				
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			
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			
Итого за Завтрак																		
			17,14	15,16	83,69	544,91	0,11	4,00	0,00	3,77	44,23	59,78	29,56	3,67				
Обед																		
54,54	Рассольник с перловой крупой (без сметаны)	200	1,41	4,22	9,97	83,68					1,93	14,16		13,97				
589,01	Рыба отварная	70	13,69	0,77		61,99	0,09	0,43				37,02		47,51	0,71			
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			
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			
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14				0,6	10,15	45,5	14,7	1,05			
Итого за Обед																		
			24,93	11,28	97,83	590,84	0,41	0,43	0,00	5,55	79,54	152,60	109,13	3,35				
Итого за день																		
			42,07	26,44	181,52	1135,75	0,52	4,43	0,00	9,32	123,77	212,38	138,69	7,02				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Безмолочный

День: вторник

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		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 пшенная вязкая без молока с растительным маслом (б/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		9,9				
Итого за Завтрак																		
			18,09	17,99	70,68	516,83	0,14	0,00	0,00	2,84	45,38	26,00	53,17	1,00				
Обед																		
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	215	6,98	3,96	29,82	182,84					1,94	30,09		31,77				
684,18	Жаркое по-домашнему	160	10,07	12,18	19,73	228,52					2,45	20,18		32,17				
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	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																		
			24,45	17,14	120,13	735,26	0,32	4,00	0,00	5,87	84,17	92,00	94,34	5,00				
Итого за день																		
			42,54	35,13	190,81	1252,09	0,46	4,00	0,00	8,71	129,55	118,00	147,51	6,00				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Безмолочный

День: среда

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	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
233,97	Гуляш из мяса птицы	70	10,81	14,02	2,65	179,52					2,32	13,33		11,68				
175,18	Каша гречневая вязкая 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				
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				
Итого за Завтрак																		
			18,94	20,75	70,74	549,87	0,18	4,00	0,75	5,48	46,87	125,85	99,90	5,34				
Обед																		
53,17	Щи из свежей капусты (без сметаны)	200	1,51	3,4	7,39	66,86				1,52	29,18		16,26					
131,01	Плов	150	14,33	19,29	31,36	356,62				4,35	18,68		35,24					
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	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																		
			21,64	23,49	99,05	698,88	0,02	4,00	0,00	7,03	76,56	14,00	76,30	2,80				
Итого за день																		
			40,58	44,24	169,79	1248,75	0,20	8,00	0,75	12,51	123,43	139,85	176,20	8,14				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Безмолочный

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Примем 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															
108,78	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 вязкая без молока с растительным маслом	134	3,08	4,44	26,34	157,65				2,02	10		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															
66,91	Суп с макаронными изделиями	200	2,62	2,52	17,6	103,73				1,11	14		19,35		
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				
1,27	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	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															
			20,67	19,89	119,71	734,29	0,15	25,66	3,85	5,49	73,88	74,52	79,51	1,24	
Итого за день															
			36,49	35,37	192,73	1234,04	0,19	29,66	8,64	8,30	111,99	184,32	112,21	4,73	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Безмолочный

День: пятница

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	Мg	Fe				
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
620,01	Рыба отварная	40	7,82	1,35		43,61					0,29	21,15		27,15				
58,23	Рис отварной с растительным маслом	134	3,32	4,46		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					0,45	6		4,2				
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2		20,2	0,02	4			0,2	14	14	8	2,8			
	Итого за Завтрак		14,54	6,31		81,13	0,06	4,00		0,00	2,89	50,05	84,28	63,06	3,31			
Обед																		
54,54	Рассольник с перловой крупой (без сметаны)	200	1,41	4,22		9,97					1,93	14,16		13,97				
233,98	Гуляш из мяса птицы	90	13,9	17,46		3,42					2,74	16,1		14,99				
211,29	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	155	5,78	5,68		37,01	0,09				2,99	14,39	45,78	8,66	0,87			
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3						
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35		19,25					0,53	7		4,9				
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,4	0,3		13,8					0,51	8,7		12,6				
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44		17,27					0,22	17,6		9,9				
	Итого за Обед		26,73	28,45		110,70	0,09	0,00		0,00	8,92	78,25	45,78	65,02	0,87			
	Итого за день		41,27	34,76		191,83	0,15	4,00		0,00	11,81	128,30	130,06	128,08	4,18			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Мg	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					
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					
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9					
Итого за Завтрак																		
			19,33	18,50	80,76	566,62	0,09	0,00	0,00	3,82	46,72	45,78	33,30	0,87				
Обед																		
129,19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,69	18,89	127,98				1,59	29,42		28,7					
233,58	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	70	0,04	1,1	0,2	10,91				0,63	8,58		9,88					
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	8,77	34,75												
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	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																		
			14,34	11,50	118,14	630,21	0,04	0,00	0,00	5,90	81,51	81,10	93,33	0,59				
Итого за день																		
			33,67	30,00	198,90	1196,83	0,13	0,00	0,00	9,72	128,23	126,88	126,63	1,46				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
470,39	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,74	5,07	21,61	147,11					1,86	11,35		27,13				
7,24	Йогурт 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			
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7												
Итого за Завтрак			14,50	13,48	73,87	476,49	0,02	4,00	0,00	2,84	64,15	14,00	46,65	2,80				
Обед																		
66,88	Суп-лапша	250	7,61	3,34	44,1	237,43					2,29	10,14		11,06				
684,18	Жаркое по-домашнему	160	10,07	12,18	19,73	228,52					2,45	20,18		32,17				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3						
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	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				
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7												
Итого за Обед			23,82	18,31	129,33	772,35	0,00	0,00	0,00	6,00	63,92	0,00	70,63	0,00				
Итого за день			38,32	31,79	203,20	1248,84	0,02	4,00	0,00	8,84	128,07	14,00	117,28	2,80				

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)								
			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															
131,01	Плов	150	14,33	19,29	31,36	356,62				4,35	18,68		35,24		
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		
Итого за Завтрак															
			17,17	20,03	74,93	548,82	0,00	0,00	0,00	5,02	42,28	0,00	49,34	0,00	
Обед															
54,54	Рассольник с перловой крупой (без сметаны)	200	1,41	4,22	9,97	83,68				1,93	14,16		13,97		
233,43	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	7,83	9,8	0,17	120,27				0,57	7,31		8,48		
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	
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	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															
			20,26	20,74	104,52	684,55	0,09	0,00	0,00	6,67	68,16	45,78	57,81	0,87	
Итого за день															
			37,43	40,77	179,45	1233,37	0,09	0,00	0,00	11,69	110,44	45,78	107,15	0,87	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)								
			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 вязкая без молока с растительным маслом	134	3,08	4,44	26,34	157,65					2,02	10		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															
			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															
56,31	Борщ с капустой и картофелем (без	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	
233,59	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	90	0,05	1,4	0,26	13,9				0,81	10,78		12,71		
175,18	Каша гречневая вязкая 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	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															
			11,50	12,01	97,25	542,87	0,20	15,88	169,55	6,04	86,10	150,59	134,25	3,43	
Итого за день															
			28,69	29,03	170,27	1061,94	0,22	19,88	169,55	8,87	124,83	164,59	168,27	6,23	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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		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
470,39	Каша пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/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								
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	
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7								
Итого за Завтрак														
			16,42	18,05	70,38	506,21	0,02	0,00	4,79	2,67	42,76	95,80	50,45	0,69
Обед														
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,15	22,5	130,89				1,39	18,88		24,27	
131,01	Плов	150	14,33	19,29	31,36	356,62				4,35	18,68		35,24	
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	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														
			22,84	23,48	111,41	746,21	0,00	0,00	0,00	6,92	70,16	0,00	86,21	0,00
Итого за день														
			39,26	41,53	181,79	1252,42	0,02	0,00	4,79	9,59	112,92	95,80	136,66	0,69
Итого за период														
			380,32	349,06	1860,29	12112,36	2,00	73,97	183,73	99,36	1221,53	1231,66	1358,68	42,12
Итого за период														
			38,03	34,91	186,03	1211,24	0,20	7,40	18,37	9,94	122,15	123,17	135,87	4,21

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533200

Владелец Кабирова Оксана Валентиновна

Действителен с 08.02.2024 по 07.02.2025