

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

№49



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

дошкольного питания» ГО г. Уфа



Республика Башкортостан

В.К. Смирнов

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организации питания обучающихся

в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет



КОПИЯ ВЕРНА
Директор МАОУ Школа №49
Газизова С.Х. *С.Х. Газизова*
« 06 » 02 20 13 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)
 Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рел.	Применение 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		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
233,02	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	30/30	7,86	7,32	1,74	104,02					0,53	10,46		10,33	
302,02	Каша гречневая с маслом	150/4	4,76	4,14	21,48	141,94	0,16			18,75	0,34	11,4	112,95	75,18	2,54
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8		0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
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
38,01	Рыболо	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12			0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак			16,36	12,35	67,15	448,64	0,38	17,11	6	86,05	0,24	19,2	13,2	10,8	6,9
Обед															
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,37	2,59	9,48	67,01					1,14	12,79		14,04	
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52		0,87	4,56	6,45	3,43	0,16
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04			23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,53	0,6		26,58	0,06
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
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			18,34	15,02	123,21	695,59	0,35	11,25	238,87		0,00	0,00	184,32		3,13
Итого за день			34,70	27,37	190,36	1144,23	0,73	28,36	324,92		0,00	0,00	407,08		10,03

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: завтрак + обед

День: вторник

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет								
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
			Неделя: 1														
Завтрак			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14,11	Салат из свежих овощей	40	0,31	2,04	1,11	24	0,01	2,87	0,97	0,92	8,84	13,24	5,46	0,22			
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32			
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			
282,11	Чай витаминизированный	200						10									
476,01	Кисломологичный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,7	39	0,15	0,6			119		14	0,1			
Итого за Завтрак			22,95	23,18	39,44	461,45	0,41	14,01	272,33	3,07	386,52	332,8	49,04	3,64			
Обед																	
25,23	Салат из свежих с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06			
129,08	Суп картофельный с горохом и грибами	200/15	6,62	3,88	26,57	175,69	0,28	9,32	209,52	1,94	34,14	85,12	32,01	2,25			
674,03	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	10,37	13,1	21,24	244,32	0,19	27,28	28,4	2,94	25,33	144,18	38,67	1,8			
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,9	58,7	0,01	4	2	0,08	6,7	4,4	3,6	0,91			
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			
1,2	Хлеб ржанно-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			23,47	22,86	103,34	712,08	0,73	48,08	241,42	8,27	111,75	327,71	108,37	7,8			
Итого за День			46,42	46,04	142,78	1173,53	1,14	62,09	513,75	11,34	498,27	660,51	157,41	11,44			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: завтрак + обед

День: среда
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет						
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe		
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
591,03	Рыба припущенная	40	7,82	2,44	40,36	53,4	0,04	0,28	35,75	1,03	21,15		27,15			
430,08	Каша рисовая с маслом	150/5	4,43	6,36	16,5	236,44	0,04	0,28	35,75	0,24	93,38	113,21	26,41	0,42		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	78					0,45	6		4,2			
283	Витаминами для детского питания	200			9,98	39,9					0,3					
38,86	Чай с сахаром	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42		
	Обед		15,09	9,54	77,62	459,44	0,22	11,53	46,17			262,93		4,03		
65,01	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	1,34	2,38	10,61	69,54				0,14	16,74		13,71			
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	45/45	13,25	12,58	3,05	177,89	0,07	3,86	102,2	1,01	17,92	116,35	17,4	1,1		
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09	2,8	22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88		
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18			0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1		
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13		
421,11	Витаминами для детского питания															
	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		
Итого за Обед			27,27	20,13	114,06	745,11	0,51	12,14	303,11					4,85		
Итого за День			42,36	29,67	191,68	1204,55	0,73	23,67	349,28	0,00	0,00	544,43	0,00	8,88		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: завтрак + обед

День: четверг
 Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	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														
227,15	Запеканка из творога со сухими молоком	100/10	21,31	7,87	16,32	225,13	0,05	0,57	41,99	1,11	186,51	237,61	26,35	0,53
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
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1					0,21			
Итого за Завтрак			25,51	8,47	66,72	450,23	0,21	4,57	41,99	1,91	208,72	277,61	39,95	4,35
Обед														
67,32	Сваркольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75	0,07	15,48	176,1	1,6	46,98	65,66	28,85	1,47
502,81	Фертели из говядины с томатным соусом	60/40	9,8	10,06	6,27	154,88	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57
138,05	Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28
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
1,2	Хлеб ржанно-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			20,95	20,8	88,89	625,57	0,54	43,65	223,86	3,25	133,43	336,33	95,4	6,25
Итого за День			46,46	29,27	154,61	1075,80	0,75	48,22	266,85	5,16	342,15	613,94	135,35	10,60

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 5)
 День: пятница
 Неделя: 1
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Примеч. лица, 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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
181,41	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом.	150/4	6,27	7,35	28,46	205,56	0,18	0,98	34,5	0,57	111,2	176,94	53,25	1,31		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,02			
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		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			1,19		14	0,1		
	Итого за завтрак		12,73	16,75	65,04	464,34	0,35	1,58	70,5	1,25	240,42	205,34	72,85	2,46		
	Обед															
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,78	5,98	12,22	110,16				2,42	22,11		17,91			
233,22	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	11,92	11,18	2,76	158,91	0,07	3,47	91,98	0,84	15,99	104,73	15,66	0,99		
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	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					
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		
	Итого за обед		26,32	22,32	105,19	724,47	0,53	10,37	371,37			295,76		4,88		
	Итого за день		39,05	39,07	170,23	1188,81	0,88	11,95	441,87	1,25	240,42	501,10	72,85	7,34		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: завтрак + обед

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Возраст: 7-11 лет										
			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																			
211,48	Макаронные изделия с твердым сыром	150	8,84	11,61	31,01	266,64	0,08	0,11	80,7	0,82	163,3	131,11	15,41	0,85					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2						
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3								
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8					
Итого за Завтрак			12,24	12,31	77,69	476,54	0,2	4,11	80,7	1,47	183,6	164,61	27,61	4,43					
Обед																			
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	4,95	8,93	88,76	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76					
80,1	Рыба, тушеная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63					
610	Рис шлифованный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58					
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06					
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 питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2					
Итого за Обед			24,3	17,61	123,81	743,8	0,53	33,84	654,87	6,09	94,29	333,06	96,73	4,23					
Итого за День			36,5	29,9	201,5	1220,3	0,7	38,0	736,6	7,6	277,9	497,7	124,3	8,7					

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Примем 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														
131,08	Плов из мяса птицы	160	13,45	16,19	32,43	328,68				3,49	19,85		37,1	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого за Завтрак		16,39	16,38	70,88	505,36	0,24	18,32	226,5			195,26		4,8
Обед														
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	200/5	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56		14,42	
80,1	Рыба, тушеная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55	0,09		45	0,89	16,79	48,68	8,66	0,89
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 ржаной-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
	Итого за Обед		27,15	27,51	104,96	736,03	0,56	9,34	674,85			304,76		4,27
	Итого за день		43,54	44,49	175,84	1241,39	0,80	27,66	901,35	0,00	0,00	500,02	0,00	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: завтрак + обед

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	Мг	Fe	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
80,1	Рыба, тушеная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	128,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63	
138,3	Картофельное пюре	170	3,73	5,75	25,03	167,33				0,2	60,64		37,93		
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	
285	Чай с лимонным и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28	2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,84	0,07	
	Итого за Завтрак		18,78	13,56	59,86	448,19	0,46	36,04	460,44	3,44	93,96	265,14	71,35	3,15	
56,12	Обед	250/5	1,9	4,92	9,98	92,52	0,06	19,87	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной														
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	7,01	8,57	3,61	120,13	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12	
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6				0,53	0,6			0,06	
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12				7	22,75	4,9	0,88	
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		19,32	19,09	101,04	646,8	0,47	21,37	284,6	4,5	72,18	231,1	119,25	5,63	
	Итого за день		38,10	32,65	160,90	1094,99	0,93	57,41	745,04	7,94	166,14	496,24	190,60	8,78	

