

СОГЛАСОВАНО

  
Директор МАОУ

«Башкирская гимназия №22»

\_\_\_\_\_

И.И. Минаева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г.Уфа

Республики Башкортостан

В.К.Смирнов



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

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |      |      |                           |       |        |      |
| 445,12                  | Котлеты, биточки мясные с томатным соусом                  | 90              | 10,78                | 10,75 | 12,12  | 188,95                                    |               |       |      | 1,3  | 5,76                      |       | 2,88   |      |
| 175,11                  | Каша гречневая                                             | 134             | 4,13                 | 3,97  | 18,61  | 126,54                                    |               |       |      | 0,3  | 10,04                     |       | 65,15  |      |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,7    | 39                                        | 0,15          | 10    |      |      |                           |       |        |      |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                        |               |       |      | 0,45 | 6                         |       | 4,2    |      |
| 38                      | Яблоко                                                     | 100             | 0,4                  | 0,4   | 15,7   | 68                                        |               |       |      | 0,2  | 16                        |       | 9      |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 17,71                | 15,42 | 72,63  | 500,49                                    | 0,15          | 10,00 | 0,00 | 2,25 | 37,80                     | 0,00  | 81,23  | 0,00 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |      |      |                           |       |        |      |
| 503,01                  | Огурцы свежие                                              | 20              | 0,14                 | 0,02  | 0,38   | 2,2                                       |               |       |      | 0,02 | 3,4                       |       | 2,8    |      |
| 450,02                  | Суп картофельный с клецками                                | 200             | 1,53                 | 2,67  | 14,98  | 90,28                                     |               |       |      | 1,14 | 12,79                     |       | 14,04  |      |
| 591,18                  | Рыба запеченная с овощами                                  | 90              | 8,57                 | 6,77  | 3,61   | 110,24                                    |               |       |      | 2,21 | 35,96                     |       | 35,5   |      |
| 610                     | Рис припущенный                                            | 150             | 3,87                 | 4,42  | 39,34  | 212,48                                    |               |       |      | 0,26 | 10,99                     |       | 26,58  |      |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,7    | 39                                        | 0,15          | 10    |      |      |                           |       |        |      |
| 420,05                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 45              | 3,60                 | 0,45  | 24,75  | 117,00                                    | 0,15          |       |      | 0,68 | 9,00                      |       | 29,25  |      |
| 421,13                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 45              | 3,60                 | 0,45  | 20,70  | 99,00                                     | 0,18          |       |      | 0,77 | 13,05                     | 58,50 | 18,90  | 1,35 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 21,31                | 14,78 | 113,46 | 670,20                                    | 0,48          | 10,00 | 0,00 | 5,08 | 85,19                     | 58,50 | 127,07 | 1,35 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 39,02                | 30,20 | 186,09 | 1170,69                                   | 0,63          | 20,00 | 0,00 | 7,33 | 122,99                    | 58,50 | 208,30 | 1,35 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

**Возраст:** 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |       |        |      |
| 181,65                  | Каша овсяная "Геркулес" молочная                           | 150             | 5,98                 | 7,17  | 35,29  | 229,75                               |               |       |       | 0,61 | 105,56                    |       | 51,05  |      |
| 401,08                  | Масло сливочное                                            | 8               | 0,06                 | 5,8   | 0,1    | 52,88                                |               |       | 36    | 0,08 | 1,92                      | 2,4   |        | 0,02 |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                                             | 10              | 2,63                 | 2,66  |        | 35                                   |               |       |       | 0,04 | 100                       |       | 5,5    |      |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,7    | 39                                   | 0,15          | 10    |       |      |                           |       |        |      |
| 1,27                    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 35              | 2,8                  | 0,35  | 19,25  | 91                                   |               |       |       | 0,53 | 7                         |       | 4,9    |      |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100             | 3,2                  | 3,2   | 9,1    | 78                                   |               |       |       |      | 119                       |       | 14     |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 14,67                | 19,18 | 73,44  | 525,63                               | 0,15          | 10,00 | 36,00 | 1,26 | 333,48                    | 2,40  | 75,45  | 0,02 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |       |        |      |
| 129,08                  | Суп картофельный с горохом и гречками                      | 215             | 6,78                 | 3,96  | 29,22  | 179,56                               |               |       |       | 1,94 | 30,09                     |       | 31,77  |      |
| 684,22                  | Жаркое по-домашнему из сердца говяжьего                    | 180             | 10,99                | 8,07  | 22,6   | 203,47                               |               |       |       | 2,64 | 34,85                     |       | 34,42  |      |
| 293,03                  | Компот из смеси сухофруктов                                | 200             | 0,44                 | 0,09  | 22,94  | 88,7                                 |               |       |       |      | 0,3                       |       |        | 0,03 |
| 420,05                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 45              | 3,6                  | 0,45  | 24,75  | 117,00                               | 0,15          |       |       | 0,68 | 9,00                      | 29,25 | 6,30   | 1,13 |
| 421,13                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 45              | 3,6                  | 0,45  | 20,70  | 99,00                                | 0,18          |       |       | 0,77 | 13,05                     | 58,50 | 18,90  | 1,35 |
| 490,15                  | Печенье                                                    | 18              | 1,53                 | 2,03  | 12,55  | 76,52                                |               |       |       | 0,23 | 7,38                      |       | 2,70   |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 26,94                | 15,05 | 132,76 | 764,25                               | 0,33          | 0,00  | 0,00  | 6,26 | 94,67                     | 87,75 | 94,09  | 2,51 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 41,61                | 34,23 | 206,20 | 1289,88                              | 0,48          | 10,00 | 36,00 | 7,52 | 428,15                    | 90,15 | 169,54 | 2,53 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| Рацион: завтрак + обед  |                                                            |                 | Неделя: 1            |       |        |                                      | Возраст: 7-11 лет |       |       |      |                           |        |        |      |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|-------------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |                   |       |       |      |                           |        |        |      |
| 110,69                  | Суфле из печени с молочным соусом                          | 85              | 2,49                 | 3,1   | 5,39   | 59,63                                |                   |       |       | 1,13 | 42,96                     |        | 15,83  |      |
| 211,71                  | Макаронные изделия отварные                                | 144             | 5,42                 | 3,54  | 34,60  | 192,06                               |                   |       |       | 0,78 | 14,63                     |        | 8,10   |      |
| 401,08                  | Масло сливочное                                            | 8               | 0,06                 | 5,8   | 0,1    | 52,88                                |                   |       | 36    | 0,08 | 1,92                      | 2,4    |        | 0,02 |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,7    | 39                                   | 0,15              | 10    |       |      |                           |        |        |      |
| 420,05                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 45              | 3,6                  | 0,5   | 25     | 117                                  | 0,15              |       |       | 0,7  | 9                         | 29     | 6,3    | 1    |
| 490,15                  | Печенье                                                    | 18              | 1,53                 | 2,03  | 12,6   | 77                                   |                   |       |       | 0,23 | 7,38                      |        | 2,70   |      |
|                         |                                                            |                 | 13,10                | 14,92 | 87,09  | 537,09                               | 0,30              | 10,00 | 36,00 | 2,90 | 75,89                     | 31,65  | 32,93  | 1,15 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |                   |       |       |      |                           |        |        |      |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |                   |       |       |      |                           |        |        |      |
| 65,62                   | Суп пшеничный с мелкошинкованными овощами со сметаной      | 205             | 1,77                 | 3,16  | 12,37  | 85,39                                |                   |       |       | 1    | 13,78                     |        | 16,2   |      |
| 80,21                   | Рыба, тушенная в томатном соусе                            | 90              | 8,41                 | 5,46  | 5,01   | 113,65                               |                   |       |       | 2,23 | 32,02                     |        | 38,86  |      |
| 302,02                  | Каша гречневая                                             | 154             | 4,76                 | 4,14  | 21,46  | 141,94                               | 0,16              |       | 18,75 | 0,34 | 11,4                      | 112,95 | 75,18  | 2,54 |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,7    | 39                                   | 0,15              | 10    |       |      |                           |        |        |      |
| 420,1                   | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 45              | 3,6                  | 0,5   | 24,8   | 117,00                               | 0,15              |       |       | 0,68 | 9,00                      | 29,25  | 6,30   | 1,13 |
| 421,1                   | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 45              | 3,6                  | 0,5   | 20,7   | 99,00                                | 0,18              |       |       | 0,77 | 13,05                     | 58,50  | 18,90  | 1,35 |
| 490,15                  | Печенье                                                    | 18              | 1,53                 | 2,03  | 12,55  | 76,52                                |                   |       |       | 0,23 | 7,38                      |        | 2,7    |      |
|                         |                                                            |                 | 23,67                | 15,69 | 106,54 | 672,50                               | 0,64              | 10,00 | 18,75 | 5,25 | 86,63                     | 200,70 | 158,14 | 5,02 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 36,77                | 30,61 | 193,63 | 1209,59                              | 0,94              | 20,00 | 54,75 | 8,15 | 162,52                    | 232,35 | 191,07 | 6,17 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |                   |       |       |      |                           |        |        |      |

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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |      |      |                           |       |        |      |
| 227,96                  | Пудинг творожный со сгущенным молоком                      | 150             | 24,06                | 11,54 | 26,89  | 311,83                                    |               |       |      | 1,34 | 259,89                    |       | 35,78  |      |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,7    | 39                                        | 0,15          | 10    |      |      |                           |       |        |      |
| 1,27                    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 35              | 2,8                  | 0,4   | 19,25  | 91,00                                     |               |       |      | 0,53 | 7,00                      |       | 4,90   |      |
| 38                      | Яблоко                                                     | 100             | 0,4                  | 0,4   | 15,7   | 68                                        |               |       |      | 0,2  | 16                        |       | 9      |      |
| 490,15                  | Печенье                                                    | 18              | 1,53                 | 2,03  | 12,55  | 76,52                                     |               |       |      | 0,23 | 7,38                      |       | 2,7    |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 28,79                | 14,32 | 84,09  | 586,35                                    | 0,15          | 10,00 | 0,00 | 2,30 | 290,27                    | 0,00  | 52,38  | 0,00 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |      |      |                           |       |        |      |
| 67,29                   | Свекольник со сметаной                                     | 205             | 2,25                 | 4,25  | 15,12  | 107,99                                    |               |       |      | 1,59 | 42,58                     |       | 28,4   |      |
| 502,25                  | Тефтели из говядины с томатным соусом                      | 90              | 9,4                  | 10,38 | 7,74   | 162,42                                    |               |       |      | 0,66 | 2,41                      |       | 2,59   |      |
| 138,4                   | Картофельное пюре*                                         | 150             | 3,79                 | 4,04  | 31,15  | 176,32                                    |               |       |      | 0,16 | 44,59                     |       | 32,97  |      |
| 293,03                  | Компот из смеси сухофруктов                                | 200             | 0,44                 | 0,09  | 22,94  | 88,7                                      |               |       |      |      | 0,3                       |       |        | 0,03 |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22,0   | 104                                       | 0,14          |       |      | 0,60 | 8                         | 26    | 5,6    | 1    |
| 1,20                    | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 21,48                | 19,46 | 112,75 | 705,43                                    | 0,26          | 0,00  | 0,00 | 3,52 | 106,58                    | 65,00 | 82,16  | 1,93 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 50,27                | 33,78 | 196,84 | 1291,78                                   | 0,41          | 10,00 | 0,00 | 5,82 | 396,85                    | 65,00 | 134,54 | 1,93 |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |      |      |      |                           |       |        |      |
| 503,03                  | Огурцы свежие                                              | 30              | 0,21                 | 0,03  | 0,57   | 3,3                                       | 0,01          | 2,1  | 0,9  | 0,03 | 5,1                       | 9     | 4,2    | 0,15 |
| 591,19                  | Рыба запеченная с овощами                                  | 60              | 6,32                 | 3,85  | 2,16   | 68,96                                     |               |      |      | 1,35 | 24,32                     |       | 25,36  |      |
| 610,00                  | Рис припущенный                                            | 150             | 3,87                 | 4,42  | 39,34  | 212,5                                     |               |      |      | 0,26 | 10,99                     |       | 26,58  |      |
| 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    |
| 490,15                  | Печенье                                                    | 18              | 1,53                 | 2,03  | 12,55  | 76,52                                     |               |      |      | 0,23 | 7,38                      |       | 2,7    |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 15,13                | 10,73 | 86,60  | 505,16                                    | 0,15          | 2,10 | 0,90 | 2,47 | 56,09                     | 35,00 | 64,44  | 1,15 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |      |      |      |                           |       |        |      |
| 503,01                  | Огурцы свежие                                              | 20              | 0,14                 | 0,02  | 0,38   | 2,2                                       |               |      |      | 0,02 | 3,4                       |       | 2,8    |      |
| 54,04                   | Рассольник с перловой крупой и сметаной                    | 205             | 3,1                  | 11,38 | 14,8   | 136                                       |               |      |      | 1,94 | 18,56                     |       | 14,42  |      |
| 233,71                  | Мясо птицы, припущенное в томатном соусе                   | 90              | 10,59                | 9,63  | 2,85   | 140,12                                    |               |      |      | 0,52 | 15,55                     |       | 14,67  |      |
| 211,05                  | Макаронные изделия отварные                                | 155             | 5,82                 | 4,31  | 37,08  | 210,5                                     |               |      |      | 0,84 | 15,59                     |       | 8,66   |      |
| 294,2                   | Компот из свежих плодов                                    | 200             | 0,16                 | 0,16  | 16,26  | 67,1                                      |               |      |      | 0,08 | 6,7                       |       | 3,6    |      |
| 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 питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                        | 0,12          |      |      | 0,51 | 8,7                       | 39    | 12,6   | 0,9  |
| 490,15                  | Печенье                                                    | 18              | 1,53                 | 2,03  | 12,55  | 76,52                                     |               |      |      | 0,23 | 7,38                      |       | 2,7    |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 26,14                | 28,13 | 114,22 | 776,44                                    | 0,12          | 0,00 | 0,00 | 4,59 | 81,88                     | 39,00 | 63,65  | 0,90 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 41,27                | 38,86 | 200,82 | 1281,60                                   | 0,27          | 2,10 | 0,90 | 7,06 | 137,97                    | 74,00 | 128,09 | 2,05 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |      |       |      |                           |        |       |      |
| 211,48                  | Макаронные изделия с тертым сыром                          | 150             | 7,85                 | 7,62  | 33,21  | 233,52                                    |               |      |       | 0,81 | 112,21                    |        | 13,13 |      |
| 401,08                  | Масло сливочное                                            | 8               | 0,06                 | 5,8   | 0,1    | 52,88                                     |               |      | 36    | 0,08 | 1,92                      | 2,4    |       | 0,02 |
| 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 11,31                | 13,92 | 79,99  | 496,30                                    | 0,02          | 4,00 | 36,00 | 1,54 | 134,43                    | 16,40  | 25,33 | 2,82 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |      |       |      |                           |        |       |      |
| 53,39                   | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 205             | 1,55                 | 4,11  | 7,18   | 72,63                                     |               |      |       | 1,54 | 33,58                     |        | 16,71 |      |
| 502,56                  | Биточки из мяса птицы с томатным соусом                    | 90              | 7,32                 | 11,1  | 5,32   | 151,21                                    |               |      |       | 1,16 | 3,36                      |        | 2,6   |      |
| 58,11                   | Рис отварной                                               | 155             | 3,87                 | 4,17  | 40,03  | 212,87                                    | 0,04          |      | 22,5  | 0,27 | 11,41                     | 82,5   | 27,35 | 0,6  |
| 294,2                   | Компот из свежих плодов                                    | 200             | 0,16                 | 0,16  | 16,26  | 67,1                                      |               |      |       | 0,08 | 6,7                       |        | 3,6   |      |
| 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 питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                        | 0,12          |      |       | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6  | 0,9  |
| 490,15                  | Печенье                                                    | 18              | 1,53                 | 2,03  | 12,55  | 76,52                                     |               |      |       | 0,23 | 7,38                      |        | 2,7   |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 19,23                | 22,17 | 111,64 | 724,33                                    | 0,16          | 0,00 | 22,50 | 4,24 | 77,13                     | 121,50 | 69,76 | 1,50 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 30,54                | 36,09 | 191,63 | 1220,63                                   | 0,18          | 4,00 | 58,50 | 5,78 | 211,56                    | 137,90 | 95,09 | 4,32 |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |      |      |      |                           |       |        |      |
| 503,01                  | Огурцы свежие                                              | 20              | 0,14                 | 0,02  | 0,38   | 2,2                                       |               |      |      | 0,02 | 3,4                       |       | 2,8    |      |
| 218,31                  | Омлет натуральный                                          | 130             | 13,65                | 14,74 | 2,44   | 197,23                                    |               |      |      | 1,55 | 105,42                    |       | 17,47  |      |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                                             | 10              | 2,63                 | 2,66  |        | 35                                        |               |      |      | 0,04 | 100                       |       | 5,5    |      |
| 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    |      |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100             | 3,2                  | 3,2   | 9,1    | 78                                        |               |      |      |      | 119                       |       | 14     |      |
| 490,15                  | Печенье                                                    | 18              | 1,53                 | 2,03  | 12,55  | 76,52                                     |               |      |      | 0,23 | 7,38                      |       | 2,7    |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 23,55                | 22,95 | 50,95  | 506,85                                    | 0,00          | 0,00 | 0,00 | 2,29 | 341,50                    | 0,00  | 46,67  | 0,00 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |      |      |      |                           |       |        |      |
| 66,63                   | Суп-лапша                                                  | 200             | 6,09                 | 2,67  | 35,28  | 189,94                                    |               |      |      | 1,83 | 8,11                      |       | 8,85   |      |
| 684,14                  | Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного                | 160             | 10,07                | 12,18 | 19,73  | 228,52                                    |               |      |      | 2,45 | 20,18                     |       | 32,17  |      |
| 293,03                  | Компот из смеси сухофруктов                                | 200             | 0,44                 | 0,09  | 22,94  | 88,7                                      |               |      |      |      | 0,3                       |       |        | 0,03 |
| 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 питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                        | 0,12          |      |      | 0,51 | 8,7                       | 39    | 12,6   | 0,9  |
| 38                      | Яблоко                                                     | 100             | 0,4                  | 0,4   | 15,7   | 68                                        |               |      |      | 0,2  | 16                        |       | 9      |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 21,80                | 15,94 | 123,95 | 719,16                                    | 0,12          | 0,00 | 0,00 | 5,44 | 59,29                     | 39,00 | 66,82  | 0,93 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 45,35                | 38,89 | 174,90 | 1226,01                                   | 0,12          | 0,00 | 0,00 | 7,73 | 400,79                    | 39,00 | 113,49 | 0,93 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |      |      |                           |       |        |      |
| 97,08                   | Гуляш из сердца                                            | 60              | 8,37                 | 4,18  | 3,11   | 79,99                                     |               |       |      | 1,11 | 24,48                     |       | 7,84   |      |
| 138,39                  | Картофельное пюре*                                         | 130             | 3,29                 | 3,5   | 20,93  | 128,54                                    |               |       |      | 0,14 | 38,65                     |       | 28,58  |      |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,7    | 39                                        | 0,15          | 10    |      |      |                           |       |        |      |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                        |               |       |      | 0,45 | 6                         |       | 4,2    |      |
| 38                      | Яблоко                                                     | 100             | 0,4                  | 0,4   | 15,7   | 68                                        |               |       |      | 0,2  | 16                        |       | 9      |      |
| 490,15                  | Печенье                                                    | 18              | 1,53                 | 2,03  | 12,55  | 76,52                                     |               |       |      | 0,23 | 7,38                      |       | 2,7    |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 15,99                | 10,41 | 78,49  | 470,05                                    | 0,15          | 10,00 | 0,00 | 2,13 | 92,51                     | 0,00  | 52,32  | 0,00 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |      |      |                           |       |        |      |
| 503,01                  | Огурцы свежие                                              | 20              | 0,14                 | 0,02  | 0,38   | 2,2                                       |               |       |      | 0,02 | 3,4                       |       | 2,8    |      |
| 54,04                   | Рассольник с перловой крупой и сметаной                    | 205             | 3,1                  | 11,38 | 14,8   | 136                                       |               |       |      | 1,94 | 18,56                     |       | 14,42  |      |
| 16 546,11               | Мясо птицы, припущенное с овощами                          | 90              | 10,79                | 14,14 | 3,6    | 184,64                                    |               |       |      | 2,52 | 23,55                     |       | 24,3   |      |
| 211,05                  | Макаронные изделия отварные                                | 155             | 5,82                 | 4,31  | 37,08  | 210,5                                     |               |       |      | 0,84 | 15,59                     |       | 8,66   |      |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,7    | 39                                        | 0,15          | 10    |      |      |                           |       |        |      |
| 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 питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                        | 0,12          |       |      | 0,51 | 8,7                       | 39    | 12,6   | 0,9  |
| 490,15                  | Печенье                                                    | 18              | 1,53                 | 2,03  | 12,55  | 76,52                                     |               |       |      | 0,23 | 7,38                      |       | 2,7    |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 26,18                | 32,48 | 108,41 | 792,86                                    | 0,27          | 10,00 | 0,00 | 6,51 | 83,18                     | 39,00 | 69,68  | 0,90 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 42,17                | 42,89 | 186,90 | 1262,91                                   | 0,42          | 20,00 | 0,00 | 8,64 | 175,69                    | 39,00 | 122,00 | 0,90 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>ре.                | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 89,36                   | Рыба, запеченная с морковью                                | 70              | 9,51                 | 5,32  | 12,2   | 134,68                                    |               |       |       | 1,45 | 73,33                     |        | 36,33  |      |
| 609                     | Рис припущенный                                            | 130             | 3,27                 | 3,79  | 33,73  | 181,92                                    |               |       |       | 0,23 | 9,53                      |        | 23,04  |      |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,7    | 39                                        | 0,15          | 10    |       |      |                           |        |        |      |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                        |               |       |       | 0,45 | 6                         |        | 4,2    |      |
| 38                      | Яблоко                                                     | 100             | 0,4                  | 0,4   | 15,7   | 68                                        |               |       |       | 0,2  | 16                        |        | 9      |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 15,58                | 9,81  | 87,83  | 501,60                                    | 0,15          | 10,00 | 0,00  | 2,33 | 104,86                    | 0,00   | 72,57  | 0,00 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 56,64                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                   | 205             | 1,07                 | 4,05  | 5,2    | 62,2                                      |               |       |       | 1,56 | 33,58                     |        | 19,27  |      |
| 445,12                  | Котлеты, биточки мясные с томатным соусом                  | 90              | 10,78                | 10,75 | 12,12  | 188,95                                    |               |       |       | 1,3  | 5,76                      |        | 2,88   |      |
| 302,02                  | Каша гречневая                                             | 154             | 4,76                 | 4,14  | 21,46  | 141,94                                    | 0,16          |       | 18,75 | 0,34 | 11,40                     | 112,95 | 75,18  | 2,54 |
| 293,03                  | Компот из смеси сухофруктов                                | 200             | 0,44                 | 0,09  | 22,94  | 88,7                                      |               |       |       |      | 0,3                       |        |        | 0,03 |
| 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 питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                        | 0,12          |       |       | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |
| 490,15                  | Печенье                                                    | 18              | 1,53                 | 2,03  | 12,55  | 76,52                                     |               |       |       | 0,23 | 7,38                      |        | 2,7    |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 23,38                | 21,66 | 104,57 | 702,31                                    | 0,28          | 0,00  | 18,75 | 4,39 | 73,12                     | 151,95 | 116,83 | 3,47 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 38,96                | 31,47 | 192,40 | 1203,91                                   | 0,43          | 10,00 | 18,75 | 6,72 | 177,98                    | 151,95 | 189,40 | 3,47 |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |        |         |                                           |               |        |        |       |                           |        |         |       |
| 493,34                  | Каша молочная "Дружба"                                     | 150             | 4,74                 | 5,91   | 24,95   | 172,57                                    |               |        |        | 0,13  | 98,87                     |        | 28,65   |       |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                                             | 10              | 2,63                 | 2,66   |         | 35                                        |               |        |        | 0,04  | 100                       |        | 5,5     |       |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |        | 9,7     | 39                                        | 0,15          | 10     |        |       |                           |        |         |       |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3    | 16,5    | 78                                        |               |        |        | 0,45  | 6                         |        | 4,2     |       |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100             | 3,2                  | 3,2    | 9,1     | 78                                        |               |        |        |       | 119                       |        | 14      |       |
| 490,15                  | Печенье                                                    | 18              | 1,53                 | 2,03   | 12,55   | 76,52                                     |               |        |        | 0,23  | 7,38                      |        | 2,7     |       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 14,50                | 14,10  | 72,80   | 479,09                                    | 0,15          | 10,00  | 0,00   | 0,85  | 331,25                    | 0,00   | 55,05   | 0,00  |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |        |         |                                           |               |        |        |       |                           |        |         |       |
| 503,01                  | Огурцы свежие                                              | 20              | 0,14                 | 0,02   | 0,38    | 2,2                                       |               |        |        | 0,02  | 3,4                       |        | 2,8     |       |
| 66,42                   | Суп с макаронными изделиями                                | 200             | 2,54                 | 5,48   | 17,6    | 130,08                                    |               |        |        | 2,43  | 14                        |        | 19,35   |       |
| 102,14                  | Печень по-строгановски                                     | 60              | 8,41                 | 5,15   | 4,32    | 97,96                                     |               |        |        | 1,35  | 14,46                     |        | 9,81    |       |
| 138,4                   | Картофельное пюре*                                         | 150             | 3,79                 | 4,04   | 31,15   | 176,32                                    |               |        |        | 0,16  | 44,59                     |        | 32,97   |       |
| 305,11                  | Витаминизированный кисель                                  | 200             |                      |        | 23,5    | 95                                        | 0,3           | 20,1   |        |       |                           |        |         |       |
| 1,27                    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 35              | 2,8                  | 0,4    | 19,3    | 91                                        |               |        |        | 0,53  | 7                         |        | 4,9     |       |
| 421,09                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 35              | 2,8                  | 0,4    | 16,1    | 77                                        | 0,14          |        |        | 0,60  | 10,2                      | 46     | 14,7    | 1,1   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 20,48                | 15,39  | 112,30  | 669,56                                    | 0,44          | 20,10  | 0,00   | 5,09  | 93,60                     | 45,50  | 84,53   | 1,05  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 34,98                | 29,49  | 185,10  | 1148,65                                   | 0,59          | 30,10  | 0,00   | 5,94  | 424,85                    | 45,50  | 139,58  | 1,05  |
| <b>Итого за период</b>  |                                                            |                 | 400,94               | 346,51 | 1914,51 | 12305,65                                  | 4,47          | 126,20 | 168,90 | 70,69 | 2639,35                   | 933,35 | 1491,10 | 24,70 |
| <b>Итого за период</b>  |                                                            |                 | 40,09                | 34,65  | 191,45  | 1230,57                                   | 0,45          | 12,62  | 16,89  | 7,07  | 263,94                    | 93,34  | 149,11  | 2,47  |