

Ознакомлена
содержание

Директор

ИНОУ, Центр

образовательного

№ 1, Уфа



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

дошкольного питания» ГО г. Уфа

Республики Башкортостан

И. П. Круглый



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организации питания обучающихся

в школьных образовательных учреждениях

(безмолочное)

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: Безмолочный

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	7,96	8,98		112,61	0,02		4,08	0,12	6,74	81,6	7,86	0,59		
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		
283,01	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
Итого за Завтрак			16,14	14,96	63,49	452,91	0,21	0,00	4,08	3,56	27,43	146,88	20,72	2,24		
Обед																
54,54	Рассольник с перловой крупой (без сметаны)	200	1,41	4,22	9,97	83,68	0,04	5,5	201,23	1,93	14,16	47,64	13,97	0,51		
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		
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Обед			23,73	11,13	89,63	552,94	0,64	19,31	201,23	5,31	76,09	187,24	105,63	3,46		
Итого за День			39,87	26,09	153,12	1005,85	0,85	19,31	205,31	8,87	103,52	334,12	126,35	5,70		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Безмолочный

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	7,96	8,98		112,61	0,02		4,08	0,12	6,74	81,6	7,86	0,59		
470,39	Каша пшенная вязкая без молока с растительным маслом (6/сах)	134	3,74	5,07	21,61	147,11	0,14		0,98	1,86	11,35	75,81	27,13	0,9		
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38								
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого за Завтрак																
Обед																
129,2	Суп картофельный с горохом	250	6,11	4,65	25,3	167,76	0,25	11,65	261,9	1,98	32,35	87,23	35,62	2,04		
684,59	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	170	10,55	13,13	22,39	249,75	0,18	26,26	25,3	2,82	24,22	130,84	36,39	1,67		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13		
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18			0,77	13,05	58,5	18,9	1,35		
Итого за Обед																
			23,86	18,68	103,12	673,41	0,76	37,91	287,20	6,25	78,92	305,82	97,21	6,22		
Итого за день			39,76	33,33	176,33	1167,63	1,33	55,29	292,26	9,03	119,01	503,23	145,80	11,51		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Безмолочный

День: среда

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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
236,01	Гуляш из мяса птицы	80	9,56	11,97	3,69	160,35	0,05	3,26	26	1,98	13,7	76,24	11,49	0,75	
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	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Итого за Завтрак			16,69	18,50	51,58	438,70	0,31	3,26	26,75	4,93	30,44	207,59	90,87	4,07	
Обед															
53,18	Щи из свежей капусты (без сметаны)	250	1,89	4,26	9,24	83,57	0,06	30	202,4	1,9	36,48	44,28	20,32	0,75	
130,08	Плов из мяса птицы	150	12,39	14,44	32,66	310,64	0,08	3,74	219,92	3,02	17,21	139,44	34,96	1,18	
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			19,08	19,30	81,60	576,71	0,61	47,12	422,32	5,88	68,39	242,22	72,08	3,58	
Итого за день			35,77	37,80	133,18	1015,41	0,92	50,38	449,07	10,81	98,83	449,81	162,95	7,65	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Безмолочный

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Применение 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															
591,4	Рыба запеченная с овощами	90	9,08	8	6,28	134,37	0,09	2,97	768,26	2,61	46,74	153,29	44,1	0,81	
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			0,03	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Итого за Завтрак			17,26	13,98	69,77	474,67	0,28	2,97	768,26	6,05	67,43	218,57	56,96	2,46	
Обед															
66,91	Суп с макаронными изделиями	200	2,62	2,52	17,6	103,73	0,09	13,2	161,8	1,11	15,1	50,84	19,42	0,81	
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42	0,01	1,54	39	0,66	2,41	5,26	2,59	0,12	
138,12	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	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
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			19,79	19,36	89,28	609,49	0,49	40,40	204,65	5,27	57,38	192,37	69,68	3,98	
Итого за день			37,05	33,34	159,05	1084,16	0,77	43,37	972,91	11,32	124,81	410,94	126,64	6,44	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Безмолочный

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
108,88	Мясо птицы отварное (Филе индейки)	30	7,96	8,98		112,61	0,02		4,08	0,12	6,74	81,6	7,86	0,59			
58,23	Рис отварной с растительным маслом	134	3,32	4,46	34,63	191,8	0,04			1,95	8,9	70,28	23,71	0,51			
282,16	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38									
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75			
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8			
Итого за Завтрак			14,68	13,94	80,73	512,91	0,43	17,38	4,08	2,72	35,64	185,38	43,77	4,65			
Обед																	
56,31	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	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			
236	Гуляш из мяса птицы	90	12,54	14,61	3,74	196,11	0,06	3,53	31,48	2,02	15,62	98,16	14,09	0,93			
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			0,03			
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			24,94	24,27	91,62	682,95	0,43	19,41	200,28	7,59	75,19	244,43	59,07	4,50			
Итого за день			39,62	38,21	172,35	1195,86	0,86	36,79	204,36	10,31	110,83	429,81	102,84	9,15			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Безмолочный

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- гетическая 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																		
130,08	Плов из мяса птицы	150	12,39	14,44	32,66	310,64	0,08	3,74	219,92	3,02	17,21	139,44	34,96	1,18				
282,16	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38										
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1				
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42				
Итого за Завтрак																		
Обед																		
129,09	Суп картофельный с горохом	200	4,89	3,72	16,24	118,21	0,2	9,32	209,52	1,59	25,37	69,78	28,46	1,63				
233,43	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	7,83	9,8	0,17	120,27	0,02	0,15	40	0,57	7,31	81,36	8,48	0,59				
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			0,03				
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																		
			23,70	19,85	96,45	657,78	0,55	9,47	249,52	6,19	63,07	258,67	63,10	4,90				
Итого за день			39,73	35,13	177,78	1185,72	1,05	37,59	474,94	10,03	105,88	436,21	113,56	9,50				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Безмолочный

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	7,96	8,98		112,61	0,02		4,08	0,12	6,74	81,6	7,86	0,59		
470,39	Каша пшенная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,74	5,07	21,61	147,11	0,14		0,98	1,86	11,35	75,81	27,13	0,9		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого за Завтрак																
Обед																
66,88	Суп-лапша	250	7,61	3,34	44,1	237,43	0,08	6,5	200,75	2,29	10,14	25,9	11,06	0,71		
684,55	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	160	10,34	12,68	20,85	238,68	0,17	24,49	24,46	2,63	22,39	125,59	34,3	1,59		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
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																
Итого за день			38,25	31,22	176,27	1142,63	0,77	34,99	230,27	8,59	86,92	404,15	110,05	9,18		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Безмолочный

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	7,96	8,98		112,61	0,02		4,08	0,12	6,74	81,6	7,86	0,59		
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			0,03		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого за Завтрак																
			17,14	15,16	83,69	544,91	0,23	4,00	4,08	3,76	41,43	160,88	28,72	5,04		
Обед																
54,54	Рассолыник с перловой крутой (без сметаны)	200	1,41	4,22	9,97	83,68	0,04	5,5	201,23	1,93	14,16	47,64	13,97	0,51		
233,43	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	7,83	9,8	0,17	120,27	0,02	0,15	40	0,57	7,31	81,36	8,48	0,59		
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		
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Обед																
			17,87	20,16	89,80	611,22	0,57	19,03	241,23	5,88	46,38	268,60	66,60	3,34		
Итого за День																
			35,01	35,32	173,49	1156,13	0,80	23,03	245,31	9,64	87,81	429,48	95,32	8,38		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Безмолочный

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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																	
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	7,96	8,98		112,61	0,02		4,08	0,12	6,74	81,6	7,86	0,59			
470,39	Каша пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,74	5,07	21,61	147,11	0,14		0,98	1,86	11,35	75,81	27,13	0,9			
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75			
Итого за Завтрак																	
			14,10	14,35	48,09	377,62	0,26	0,00	5,06	2,43	24,39	176,91	39,19	2,27			
Обед																	
56,31	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	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			
233,43	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	7,83	9,8	0,17	120,27	0,02	0,15	40	0,57	7,31	81,36	8,48	0,59			
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			
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3			0,03			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75			
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9			
Итого за Обед																	
			19,22	20,05	82,86	582,16	0,44	16,03	209,55	5,57	61,93	290,45	119,28	5,70			
Итого за день																	
			33,32	34,40	130,95	959,78	0,70	16,03	214,61	8,00	86,32	467,36	158,47	7,97			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Безмолочный

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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															
101,93	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12,83	15,66	5,38	213,29	0,07	3,45	230,92	2,52	18,94	102,52	17,54	0,99	
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	
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Итого за Завтрак			19,96	22,19	52,69	490,24	0,58	16,83	231,67	5,47	35,38	233,87	96,92	4,28	
Обед															
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,05	22	128,76	0,12	16,5	202,25	1,34	18,88	63,55	24,27	1,01	
130,08	Плов из мяса птицы	150	12,39	14,44	32,66	310,64	0,08	3,74	219,92	3,02	17,21	139,44	34,96	1,18	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			20,46	18,09	94,94	623,30	0,42	20,24	422,17	5,32	51,09	261,49	76,03	3,87	
Итого за День			40,42	40,28	147,63	1113,54	1,00	37,07	653,84	10,79	86,47	495,36	172,95	8,15	
Итого за период			378,80	345,12	1600,15	11026,71	9,05	353,85	3942,88	97,39	1010,40	4360,47	1314,93	83,63	
Итого за период			37,88	34,51	160,02	1102,67	0,91	35,39	394,29	9,74	101,04	436,05	131,49	8,36	