

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ школы

С. Р. Садыков

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр детского и диетического питания" ГО г. Уфа Республики 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

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ЛЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА, РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

Сезон: 01.01-31.12 (Вс)

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
80,13	Рыба, тушенная с овощами	50/50	10,18	5,59	2,17	100,21	0,08	2,21	446,15	2,49	36,98	164,44	43,48	0,73							
610	Рис отваренный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58							
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39		0,15	10												
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25							
Итого за Завтрак																					
			17,95	10,46	78,29	479,07	0,44	12,21	470	3,5	56,95	277,28	77,06	2,56							
Обед																					
53,07	Щи из свежей капусты со сметаной	200/0	1,62	4,56	7,29	77,49	0,05	24,03	170,48	1,54	36,22	40,3	16,98	0,62							
231,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97	0,11	4,32	108,9	0,97	31,91	172,41	23,7	1,54							
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,69	47,18	6,66	0,88							
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	6	26	5,6	1							
Итого за Обед																					
		40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,66	11,6	52	16,8	1,2							
Итого за Обед																					
		33,67	27,66	97,68	771,96	0,55	28,35	301,86	4,63	93,62	337,89	71,74	5,27								
Итого за день																					
		51,62	38,12	179,97	1290,93	0,99	40,56	771,88	8,13	150,57	615,17	148,80	7,83								

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА, РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Школьное меню

Сезон: 01.01-31.12 (Все)
 Возраст: 7-11 лет
 День: вторник
 Неделя: 1

№ р-ца	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5	4	5	6	7										8	9
Завтрак																			
649.09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59	0,02	1,53	652	0,92	8,99	17,97	12,4	0,23					
78.03	Омлет запаренный с сыром	120	14,97	16,15	1,97	214,08	0,07	0,50	250,30	1,42	230,92	270,64	22,10	2,14					
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,6	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07					
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания.	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25					
476.01	Кислоломольный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1					
Итого за Завтрак																			
			22,65	21,89	46,41	475,95	0,29	5,53	902,44	3,10	372,01	322,65	56,34	3,79					
Обед																			
29.09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96	0,01	5,88	1,72	1,4	17,99	19,58	10,6	0,97					
129.08	Суп картофельный с горохом и грибами	200/15	6,62	3,88	26,57	175,89	0,26	9,32	209,52	1,94	34,14	85,12	32,01	2,25					
118.08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8	0,12	22,09	536,95	2,95	35,72	165,15	39,44	2,48					
305.11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1											
420.09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65	0,09			0,36	5	16,25	3,5	0,63					
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	69	0,16					0,68	11,6	52	16,8	1,2			
Итого за Обед																			
			26,46	22,88	102,19	716,45	0,96	57,39	748,19	7,35	104,45	338,1	102,55	7,53					
Итого за день																			
			48,11	44,57	148,60	1192,40	1,25	62,92	1650,63	10,45	476,46	660,75	158,69	11,32					

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТРАЛЬНОГО И ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность пресготовленных блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	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	P	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
Завтрак																					
445.3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	6,97	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65							
211.05	Макроронные 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										
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25							
Итого за Завтрак			19,79	16,71	83,43	562,83	0,34	2,19	85,67	3,86	55,76	189,27	32,53	3,81							
Обед																					
450.03	Суп картофельный с клецками	250	1,72	3,27	11,83	83,94	0,08	11,5	203,84	1,44	15,9	44,75	17,55	0,69							
80.17	Рыба, тушеная с овощами	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,06	1,99	401,53	2,24	32,68	147,86	39,13	0,66							
611	Рис пропаренный	180	4,52	5,2	46,7	251,43	0,05		28,35	0,32	13,18	96,39	31,9	0,69							
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3										
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25							
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			22,59	14,4	116,37	663,42	0,54	13,49	633,72	5,43	83,66	373,52	112,38	4,52							
Итого за День			42,38	31,11	199,80	1246,35	0,88	15,68	719,39	9,29	139,42	562,79	144,91	8,33							

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН»
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Школьное меню

Сезон: 01.01-31.12 (Всё)
 День: четверг
 Неделя: 1
 Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe				
			4	5	4	5	6	8										9	10	11	12
Завтрак																					
227,7	Зелезняка из творога со стученым молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1	0,06	0,81	45,71	1,22	202,16	299,15	28,64	0,59							
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3										
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25							
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,89			36	0,08	1,92	2,4		0,02							
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	56,75	0,04	12,5	6,26	0,25	20	13,79	11,25	2,75							
	Итого за Завтрак		27,93	15,37	70,92	540,63	0,27	13,11	87,96	2,3	234,38	307,8	46,89	4,64							
Обед																					
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	4,92	9,98	92,52	0,06	19,87	216,36	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12							
645,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,89	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62							
302	Каша гречневая вареная с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,29	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55							
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3										
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25							
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		23,74	22,47	95,68	677,95	0,63	21,96	287,77	5,93	103,43	357,34	130,98	7,77							
	Итого за день		51,67	37,84	166,60	1218,58	0,90	34,67	375,73	8,23	337,81	665,14	185,87	12,41							

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

Неделя: 1

№ рец	Применение, наименование блюда	Макс. порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe				
			4	5	5	6	6	7										8	9	10	11
Завтрак																					
181	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/5	4,56	6,33	32,19	204,42	0,06	0,96	38,82	0,18	95,97	119,23	27,21	0,45							
282.11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10													
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							
27.01	Сыр (порцелин)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07							
476.01	Кисло-молочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1							
Итого за Завтрак			13,99	12,64	71,14	457,42	0,39	11,63	62,62	0,90	323,97	207,48	53,01	1,75							
Обед																					
54	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/8	2,04	4,71	13,63	106,53	0,09	13,43	170,96	1,59	23,66	62,26	21,58	0,81							
502.53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,96	9,48	6,57	159,02	0,09	2,59	66,19	1,1	34,14	96,72	14,95	1,01							
136.05	Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,59	97,33	33,49	1,28							
283	Чай с сахаром	200			9,84	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							
421.11	Хлеб рисово-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	86	0,16			0,68	11,6	52	16,6	1,2							
Итого за Обед			22,09	20,15	97,63	658,49	0,65	41,90	270,06	4,23	132,28	337,56	93,12	5,46							
Итого за день			36,08	32,79	168,77	1115,91	1,04	53,62	332,68	5,13	456,25	545,04	146,13	7,21							