

СОГЛАСОВАНО

*Директор МБОУ Школа № 38
Уфа Т.Ф. Тораловой*

Э.А. Урманбетов



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
(множественная пищевая непереносимость)

Возрастная категория : младшие классы 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: понедельник

Неделя: 1

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	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	8	9,02		113,16	0,02		4,1	0,12	6,98	82	7,91	0,59
175,18	Каша гречневая 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
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			13,21	17,06	52,53	416,33	0,18	0,00	4,85	3,39	35,35	193,88	92,30	3,15
Обед														
66,28	Суп с макаронными изделиями (безглютен)	200	1,94	2,41	17,28	98,98	0,08	13,2	161,8	0,99	13,58	43,88	18,14	0,68
96,04	Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	80	10,6	15,74	1,21	189,03				1,97	13,13		14,4	
610,02	Рис припущенный (растительное масло)	150	3,73	5,82	38,85	222,47	0,04			2,54	9,72	78,86	26,58	0,57
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
Итого за Обед			16,35	25,38	72,76	585,20	0,12	13,20	161,80	6,07	38,36	122,77	59,33	1,27
Итого за день			29,56	42,44	125,29	1001,53	0,30	13,20	166,65	9,46	73,71	316,65	151,63	4,42

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: вторник

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														
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8	9,02		113,16	0,02		4,1	0,12	6,98	82	7,91	0,59
430,28	Каша рисовая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	2,05	4,29	21,39	132,2	0,02			1,88	4,89	43,43	14,6	0,31
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94		0,21	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			10,51	15,42	54,46	398,54	0,04	0,00	4,10	2,90	29,81	125,43	31,72	0,90
Обед														
129,19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,64	15,59	114,33				1,59	29,42		28,7	
684,1	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе индейки)	200	3,39	7,49	24,99	180,98				3,23	25,25		41,12	
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94		0,21	
Итого за Обед			8,62	12,93	70,91	429,29	0,00	0,00	0,00	5,52	56,61	0,00	70,03	0,00
Итого за день			19,13	28,35	125,37	827,83	0,04	0,00	4,10	8,42	86,42	125,43	101,75	0,90

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

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														
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8	9,02		113,16	0,02		4,1	0,12	6,98	82	7,91	0,59
211,34	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен)	123	2,73	3,75	33,05	177,75					3,68		0,22	0,03
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Завтрак			10,78	13,96	45,78	352,76	0,02	0,00	4,10	0,60	12,19	82,02	8,27	0,64
Обед														
65,64	Суп пшеничный с мелкошинкованными овощами (без сметаны)	250	2,04	3	12,67	86,16				1,22	12,13		19,61	
233,43	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	7,83	9,8	0,17	120,27				0,57	7,31		8,48	
175,26	Каша гречневая без молока с растительным маслом	155	4,73	6,23	21,41	160,45	0,16		0,75	2,5	10,44	111,85	75,18	2,54
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Обед			15,05	20,62	62,68	496,73	0,16	0,00	0,75	4,97	47,41	111,87	112,41	2,56
Итого за день			25,83	34,58	108,46	849,49	0,18	0,00	4,85	5,57	59,60	193,89	120,68	3,20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: четверг

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														
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8	9,02		113,16	0,02		4,1	0,12	6,98	82	7,91	0,59
430,28	Каша рисовая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	2,05	4,29	21,39	132,2	0,02			1,88	4,89	43,43	14,6	0,31
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
38	Яблоко	100	0,4	0,4	16,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			10,53	15,12	52,51	388,08	0,04	0,00	4,10	2,77	29,80	125,46	31,72	0,92
Обед														
67,26	Свекольник (без сметаны и томат-пасты)	200	1,82	3,48	11,95	86,55				1,54	31,66		23,71	
96,42	Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	70	9,28	13,77	1,06	165,4	0,03	1,05	144,66	1,72	14,8	101,18	12,8	0,8
138,12	Картофельное пюре с растительным маслом	150	2,57	5,81	20,91	146,44	0,15	25,66	3,85	2,46	23,87	74,52	30,17	1,24
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
Итого за Обед			14,2	24,6	62,3	521,9	0,2	26,7	148,5	6,3	72,3	175,7	66,9	2,1
Итого за день			24,72	39,68	114,81	909,99	0,22	26,71	152,61	9,06	102,06	301,19	98,61	2,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: пятница

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8	9,02		113,16	0,02		4,1	0,12	6,98	82	7,91	0,59
610,04	Рис припущенный (растительное масло)	130	3,23	5,05	33,67	192,87				2,21	9,16		23,08	
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			11,92	15,91	65,36	452,05	0,03	2,10	5,00	3,13	39,17	91,03	44,40	0,76
Обед														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
54,54	Рассольник с перловой крупой (без сметаны)	200	1,41	4,22	9,97	83,68				1,93	14,16		13,97	
108,78	Мясо птицы отварное (филе индейки)	35	9,34	10,54		132,2	0,02		4,79	0,14	7,81	95,8	9,22	0,69
211,34	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен)	123	2,73	3,75	33,05	177,75					3,68		0,22	0,03
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
Итого за Обед			13,78	18,69	47,32	414,63	0,03	4,00	6,79	2,17	35,45	100,20	29,81	1,60
Итого за день			25,70	34,60	112,68	866,68	0,06	6,10	11,79	5,30	74,62	191,23	74,21	2,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	8	9,02		113,16	0,02		4,1	0,12	6,98	82	7,91	0,59
211,35	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен)	134	2,96	4,82	35,81	199,31				1,76	4,05	0,08	0,24	0,03
282,08	Чай (б/сах)	200												
Итого за Завтрак			10,96	13,84	35,81	312,47	0,02	0,00	4,10	1,88	11,03	82,08	8,15	0,62
Обед														
53,17	Щи из свежей капусты (без сметаны)	200	1,42	3,36	7	64,53	0,05	24	161,92	1,52	29,18	35,42	16,26	0,6
233,59	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	90	0,05	1,4	0,26	13,9				0,81	10,78		12,71	
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
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
Итого за Обед			5,03	10,79	61,23	363,75	0,10	28,00	163,92	4,93	57,19	110,13	56,49	2,01
Итого за день			15,99	24,63	97,04	676,22	0,12	28,00	168,02	6,81	68,22	192,21	64,64	2,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8	9,02		113,16	0,02		4,1	0,12	6,98	82	7,91	0,59
175,17	Каша гречневая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	4,1	5,07	18,56	136,06				2,02	9,08		65,15	
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			12,72	15,92	50,06	394,14	0,02	0,00	4,10	2,93	37,39	82,03	85,07	0,61
Обед														
129,27	Суп гороховый (сах.диабет)	200	7,35	3,73	17,48	133,4				1,69	40,92		37,88	
684,02	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе индейки)*	150	8,63	12,74	17,12	217,96	0,14	21	6,33	2,42	19,86	130,5	30,89	1,47
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Обед			16,90	18,37	78,68	542,88	0,14	21,00	6,33	4,88	78,71	130,53	77,98	1,49
Итого за день			29,62	34,29	128,74	937,02	0,16	21,00	10,43	7,81	116,10	212,56	163,05	2,10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	8	9,02		113,16	0,02		4,1	0,12	6,98	82	7,91	0,59
138,11	Картофельное пюре с растительным маслом	130	2,22	5,04	18,13	126,98	0,13	22,24			20,32		26,13	1,07
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			10,70	15,87	49,25	382,86	0,15	22,24	4,10	0,89	45,23	82,03	43,25	1,68
Обед														
54,54	Рассольник с перловой крупой (без сметаны)	200	1,41	4,22	9,97	83,68				1,93	14,16		13,97	
233,43	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	7,83	9,8	0,17	120,27				0,57	7,31		8,48	
211,35	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен)	134	2,96	4,82	35,81	199,31				1,76	4,05	0,08	0,24	0,03
282,08	Чай (б/сах)	200												
Итого за Обед			12,20	18,84	45,95	403,26	0,00	0,00	0,00	4,26	25,52	0,08	22,69	0,03
Итого за день			22,90	34,71	95,20	786,12	0,15	22,24	4,10	5,15	70,75	82,11	65,94	1,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	8	9,02		113,16	0,02		4,1	0,12	6,98	82	7,91	0,59
610,04	Рис припущенный (растительное масло)	130	3,23	5,05	33,67	192,87				2,21	9,16		23,08	
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			11,68	15,66	62,10	435,88	0,02	0,00	4,10	3,01	33,67	82,02	40,13	0,61
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
233,57	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	80	0,04	1,3	0,23	12,86				0,74	9,5		11,28	
175,18	Каша гречневая 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
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Обед			6,68	12,14	55,17	351,50	0,20	15,88	169,55	5,26	50,65	150,61	105,42	3,45
Итого за день			18,36	27,80	117,27	787,38	0,22	15,88	173,65	8,27	84,32	232,63	145,55	4,06

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	8	9,02		113,16	0,02		4,1	0,12	6,98	82	7,91	0,59
470,62	Каша пшеничная без молока с растительным маслом (б/сах)	155	4,31	6,23	24,94	173,2				2,31	13,1		31,3	
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			12,79	17,06	56,06	429,08	0,02	0,00	4,10	3,20	38,01	82,03	48,42	0,61
Обед														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
66,28	Суп с макаронными изделиями (безглютен)	200	1,94	2,41	17,28	98,98	0,08	13,2	161,8	0,99	13,58	43,88	18,14	0,68
233,58	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	70	0,04	1,1	0,2	10,91				0,63	8,58		9,88	
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
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
Итого за Обед			4,77	10,75	54,19	333,25	0,23	38,86	165,65	4,67	51,36	118,43	61,20	1,94
Итого за день			17,56	27,81	110,25	762,33	0,25	38,86	169,75	7,87	89,37	200,46	109,62	2,55
Итого за период			229,37	328,89	1135,11	8404,59	1,70	171,99	865,95	73,72	825,17	2048,36	1095,68	26,91
Итого за период			22,94	32,89	113,51	840,46	0,17	17,20	86,60	7,37	82,52	204,84	109,57	2,69