

СОГЛАСОВАНО

МБОУ школа

№38 имени

Т.В. Королевой

Е.А. Жемалетдинов Сн

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического 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

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак+обед

День: понедельник

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    | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9      | 10      | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |        |         |      |                           |        |        |      |
| 445,12                  | Биточки мясные с томатным соусом                           | 90              | 10,78                | 10,75 | 12,12  | 188,95                                    |               | 1,54   | 45      | 1,3  | 5,76                      | 5,39   | 2,88   | 0,15 |
| 211,9                   | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 175             | 7,18                 | 4,64  | 42,01  | 238,68                                    | 0,1           |        | 22,5    | 0,94 | 17,66                     | 53,27  | 9,83   | 1    |
| 283,19                  | Чай витаминный с плодами шиповника                         | 200             | 0,17                 | 0,07  | 12,4   | 54,1                                      |               | 50     | 40,85   | 0,19 | 3,3                       | 0,85   | 0,85   | 0,18 |
| 1,29                    | 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 |
| 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 20,97                | 16,20 | 100,30 | 634,53                                    | 0,23          | 62,54  | 113,85  | 3,10 | 50,32                     | 91,11  | 27,66  | 4,50 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |        |         |      |                           |        |        |      |
| 54,04                   | Рассольник ленинградский со сметаной                       | 205             | 1,54                 | 4,97  | 10,15  | 91,79                                     | 0,04          | 5,52   | 206,58  | 1,94 | 18,56                     | 50,69  | 14,42  | 0,52 |
| 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 |
| 58,38                   | Рис отварной с маслом                                      | 150             | 3,83                 | 3,47  | 38,95  | 203,24                                    | 0,04          |        | 18      | 0,25 | 8,43                      | 79,2   | 26,2   | 0,55 |
| 282,15                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,4    | 38,5                                      | 0,25          | 13,38  |         |      |                           |        |        |      |
| 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 |
| 421,09                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 35              | 2,8                  | 0,35  | 16,1   | 77                                        | 0,14          |        |         | 0,6  | 10,15                     | 45,5   | 14,7   | 1,05 |
| 140,52                  | Мандарины                                                  | 100             | 0,8                  | 0,2   | 7,5    | 38                                        | 0,06          | 38     |         |      | 35                        |        | 11     | 0,1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 20,85                | 17,34 | 107,63 | 673,90                                    | 0,74          | 59,87  | 992,84  | 5,93 | 125,88                    | 351,43 | 115,32 | 3,91 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 41,82                | 33,54 | 207,93 | 1308,43                                   | 0,97          | 122,41 | 1106,69 | 9,03 | 176,20                    | 442,54 | 142,98 | 8,41 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак+обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | 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    | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9      | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |        |        |      |                           |        |        |      |
| 493,45                  | Каша молочная "Дружба" с маслом                            | 110             | 3,48                 | 4,39  | 18,83  | 129,35                               | 0,07          | 0,72   | 25,97  | 0,1  | 72,47                     | 88,36  | 21     | 0,46 |
| 136,8                   | Ватрушка французская                                       | 60              | 9,06                 | 6,48  | 22,8   | 186,86                               | 0,05          | 0,15   | 44,96  | 0,43 | 56,41                     | 92,17  | 10,7   | 0,49 |
| 283                     | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                 |               |        |        |      | 0,3                       |        |        | 0,03 |
| 1,29                    | 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 |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100             | 3,2                  | 3,2   | 9,1    | 78                                   | 0,03          | 0,6    |        |      | 119                       |        | 14     | 0,1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 18,14                | 14,37 | 77,21  | 512,11                               | 0,25          | 1,47   | 70,93  | 0,98 | 254,18                    | 200,03 | 49,90  | 1,83 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |        |        |      |                           |        |        |      |
| 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 |
| 684,55                  | Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе ЦБ)                | 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 |
| 293,11                  | Напиток из плодов шиповника                                | 200             | 0,34                 | 0,14  | 14,81  | 68,3                                 | 0,01          | 100    | 81,7   | 0,38 | 6,3                       | 1,7    | 1,7    | 0,33 |
| 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  |
| 667,46                  | Пюре детское фруктовое                                     | 85              |                      |       | 10,12  | 39,95                                |               |        |        |      |                           |        |        |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 21,99                | 18,12 | 104,13 | 671,69                               | 0,67          | 136,14 | 368,06 | 6,03 | 76,74                     | 276,27 | 89,12  | 5,74 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 40,13                | 32,49 | 181,34 | 1183,80                              | 0,92          | 137,61 | 438,99 | 7,01 | 330,92                    | 476,30 | 139,02 | 7,57 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак+обед

День: среда

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>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |       |                           |        |        |      |
| 236,01                  | Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)                              | 80              | 9,56                 | 11,97 | 3,69   | 160,35                               | 0,05          | 3,26  | 26     | 1,98  | 13,7                      | 76,24  | 11,49  | 0,75 |
| 175,49                  | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 180             | 5,56                 | 5,07  | 25,07  | 167,95                               | 0,19          |       | 23,38  | 0,4   | 14,74                     | 132,02 | 87,89  | 2,98 |
| 283,19                  | Чай витаминный с плодами шиповника                         | 200             | 0,17                 | 0,07  | 12,4   | 54,1                                 |               | 50    | 40,85  | 0,19  | 3,3                       | 0,85   | 0,85   | 0,18 |
| 1,29                    | 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 |
| 667,46                  | Пюре детское фруктовое                                     | 85              |                      |       | 10,12  | 39,95                                |               |       |        |       |                           |        |        |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 17,69                | 17,41 | 67,78  | 500,35                               | 0,34          | 53,26 | 90,23  | 3,02  | 37,74                     | 228,61 | 104,43 | 4,66 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |       |                           |        |        |      |
| 53,39                   | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 205             | 1,64                 | 4,15  | 7,57   | 74,96                                | 0,05          | 24,02 | 167,27 | 1,54  | 33,58                     | 38,47  | 16,71  | 0,61 |
| 131,02                  | Плов из мяса птицы                                         | 160             | 12,73                | 18,89 | 36,24  | 366,44                               | 0,09          | 3,51  | 232,02 | 4,97  | 18,9                      | 147,99 | 37,43  | 1,23 |
| 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  |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100             | 3,2                  | 3,2   | 9,1    | 78                                   | 0,03          | 0,6   |        |       | 119                       |        | 14     | 0,1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 22,37                | 26,84 | 92,61  | 701,90                               | 0,64          | 41,51 | 399,29 | 7,47  | 186,18                    | 244,96 | 84,94  | 3,59 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 40,06                | 44,25 | 160,39 | 1202,25                              | 0,98          | 94,77 | 489,52 | 10,49 | 223,92                    | 473,57 | 189,37 | 8,25 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак+обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | 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    | Ca                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 440,34                  | Киш с рыбой и рисом                                        | 200             | 19,97                | 13,71 | 28,2   | 317,29                               | 0,14          | 1,58  | 96,8   | 2,36 | 118,84                    | 335,13 | 71,25  | 1,69 |
| 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 |
| 140,52                  | Мандарины                                                  | 100             | 0,8                  | 0,2   | 7,5    | 38                                   | 0,06          | 38    |        |      | 35                        |        | 11     | 0,1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 23,17                | 14,21 | 62,18  | 473,19                               | 0,30          | 39,58 | 96,80  | 2,81 | 160,14                    | 354,63 | 86,45  | 2,57 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 65,08                   | Суп картофельный с гречневой крупой                        | 200             | 2,18                 | 2,53  | 13,2   | 84,58                                | 0,09          | 9,2   | 161,36 | 1,03 | 12,08                     | 56,12  | 29,47  | 1,03 |
| 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 |
| 138,54                  | Картофельное пюре                                          | 150             | 3,85                 | 4,39  | 24,9   | 154,65                               | 0,17          | 26,88 | 26,72  | 0,17 | 43,74                     | 97,69  | 33,82  | 1,26 |
| 283                     | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                 |               |       |        |      | 0,3                       |        |        | 0,03 |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                                  | 0,14          |       |        | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6    | 1    |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                                   | 0,16          |       |        | 0,68 | 11,6                      | 52     | 16,8   | 1,2  |
| 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 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 22,27                | 18,54 | 113,49 | 708,35                               | 0,60          | 48,62 | 232,58 | 3,36 | 95,73                     | 249,17 | 98,18  | 7,06 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 45,44                | 32,75 | 175,67 | 1181,54                              | 0,90          | 88,20 | 329,38 | 6,17 | 255,87                    | 603,80 | 184,63 | 9,63 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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) |       |        | 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>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 181,99                  | Каша рисовая молочная вязкая с маслом                      | 175             | 5,11                 | 6,65  | 41,56  | 247,76                               | 0,06          | 1,06  | 40,47  | 0,2  | 105,7                     | 130,47 | 30,13  | 0,5  |
| 282,16                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,4    | 38,5                                 | 0,25          | 13,38 |        |      |                           |        |        |      |
| 1,29                    | 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 |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100             | 3,2                  | 3,2   | 9,1    | 78                                   | 0,03          | 0,6   |        |      | 119                       |        | 14     | 0,1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 10,71                | 10,15 | 76,56  | 442,26                               | 0,44          | 15,04 | 40,47  | 0,65 | 230,70                    | 149,97 | 48,33  | 1,35 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 56,88                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                   | 205             | 1,61                 | 4,11  | 8,28   | 77,19                                | 0,04          | 15,9  | 174,15 | 1,56 | 33,58                     | 41,79  | 19,27  | 0,9  |
| 236                     | Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)                              | 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 |
| 211,05                  | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 155             | 6,34                 | 4,52  | 37,08  | 214,49                               | 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                       |        |        | 0,03 |
| 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  |
| 1,29                    | 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 |
| 140,52                  | Мандарины                                                  | 100             | 0,8                  | 0,2   | 7,5    | 38                                   | 0,06          | 38    |        |      | 35                        |        | 11     | 0,1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 26,09                | 24,04 | 96,88  | 709,69                               | 0,47          | 57,43 | 228,13 | 5,38 | 114,79                    | 245,63 | 69,82  | 4,49 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 36,80                | 34,19 | 173,44 | 1151,95                              | 0,91          | 72,47 | 268,60 | 6,03 | 345,49                    | 395,60 | 118,15 | 5,84 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |        |        |      |                           |        |        |      |
| 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  |        |      |                           |        |        |      |
| 1,29                    | 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 |
| 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 |
| 140,52                  | Мандарины                                                  | 100             | 0,8                  | 0,2   | 7,5    | 38                                   | 0,06          | 38     |        |      | 35                        |        | 11     | 0,1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 16,03                | 15,38 | 83,33  | 539,94                               | 0,52          | 66,12  | 225,42 | 3,69 | 75,81                     | 171,04 | 60,06  | 4,45 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |        |        |      |                           |        |        |      |
| 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 |
| 502,56                  | Биточки из мяса птицы с томатным соусом                    | 90              | 11,97                | 13,81 | 12,52  | 222,17                               | 0,01          | 1,5    | 45     | 1,16 | 3,36                      | 4,63   | 2,6    | 0,12 |
| 212,03                  | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 150             | 6,16                 | 3,7   | 36,08  | 202,38                               | 0,09          |        | 17,55  | 0,81 | 15,06                     | 45,63  | 8,44   | 0,86 |
| 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  |
| 140,52                  | Мандарины                                                  | 100             | 0,8                  | 0,2   | 7,5    | 38                                   | 0,06          | 38     |        |      | 35                        |        | 11     | 0,1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 28,62                | 22,03 | 112,62 | 764,66                               | 0,58          | 48,82  | 272,07 | 4,52 | 93,79                     | 178,54 | 67,30  | 4,39 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 44,65                | 37,41 | 195,95 | 1304,60                              | 1,10          | 114,94 | 497,49 | 8,21 | 169,60                    | 349,58 | 127,36 | 8,84 |

## 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) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А      | Е    | Ca                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 211,61                  | Макаронные изделия с тертым сыром                          | 170             | 9,42                 | 8,99  | 37,67  | 270,02                               | 0,09          | 0,08  | 58,39  | 0,91 | 128,49                    | 116,27 | 14,96  | 0,97 |
| 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 |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100             | 3,2                  | 3,2   | 9,1    | 78                                   | 0,03          | 0,6   |        |      | 119                       |        | 14     | 0,1  |
| 667,46                  | Пюре детское фруктовое                                     | 85              |                      |       | 10,12  | 39,95                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 15,02                | 12,49 | 83,37  | 505,87                               | 0,22          | 0,68  | 58,39  | 1,36 | 253,79                    | 135,77 | 33,16  | 1,85 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 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 (филе ЦБ)                | 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 |
| 1,29                    | 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  |
| 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 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 23,19                | 17,06 | 122,50 | 734,81                               | 0,50          | 41,99 | 230,71 | 6,10 | 65,13                     | 222,09 | 72,06  | 6,40 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 38,21                | 29,55 | 205,87 | 1240,68                              | 0,72          | 42,67 | 289,10 | 7,46 | 318,92                    | 357,86 | 105,22 | 8,25 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 493,45                  | Каша молочная "Дружба" с маслом                            | 110             | 3,48                 | 4,39  | 18,83  | 129,35                                    | 0,07          | 0,72  | 25,97  | 0,1  | 72,47                     | 88,36  | 21     | 0,46 |
| 136,8                   | Ватрушка французская                                       | 60              | 9,06                 | 6,48  | 22,8   | 186,86                                    | 0,05          | 0,15  | 44,96  | 0,43 | 56,41                     | 92,17  | 10,7   | 0,49 |
| 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  |
| 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 16,38                | 11,81 | 105,58 | 600,91                                    | 0,27          | 15,87 | 76,43  | 1,40 | 166,78                    | 226,13 | 53,80  | 6,95 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 54,04                   | Рассольник ленинградский со сметаной                       | 205             | 1,54                 | 4,97  | 10,15  | 91,79                                     | 0,04          | 5,52  | 206,58 | 1,94 | 18,56                     | 50,69  | 14,42  | 0,52 |
| 445,12                  | Биточки мясные с томатным соусом                           | 90              | 10,78                | 10,75 | 12,12  | 188,95                                    |               | 1,54  | 45     | 1,3  | 5,76                      | 5,39   | 2,88   | 0,15 |
| 181,48                  | Каша рисовая вязкая с маслом                               | 155             | 2,47                 | 3,99  | 24,97  | 146,27                                    | 0,03          |       | 22,5   | 0,18 | 6,81                      | 51,45  | 16,83  | 0,37 |
| 282,15                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,4    | 38,5                                      | 0,25          | 13,38 |        |      |                           |        |        |      |
| 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 |
| 421,09                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 35              | 2,8                  | 0,35  | 16,1   | 77                                        | 0,14          |       |        | 0,6  | 10,15                     | 45,5   | 14,7   | 1,05 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 20,39                | 20,41 | 91,99  | 633,51                                    | 0,58          | 20,44 | 274,08 | 4,55 | 48,28                     | 175,78 | 53,73  | 2,97 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 36,77                | 32,22 | 197,57 | 1234,42                                   | 0,85          | 36,31 | 350,51 | 5,95 | 215,06                    | 401,91 | 107,53 | 9,92 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак+обед

День: четверг

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    | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 218,49                  | Омлет натуральный                                          | 80              | 8,98                 | 9,57  | 1,63   | 128,74                                    | 0,06          | 0,33  | 174,5  | 0,96 | 68,69                     | 147,33 | 11,48  | 1,67  |
| 470,94                  | Каша пшенная молочная вязкая с маслом                      | 170             | 6,99                 | 6,74  | 33,84  | 224,75                                    | 0,2           | 1,01  | 36,38  | 0,16 | 108,98                    | 166,46 | 44,98  | 1,22  |
| 283                     | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |               |       |        |      | 0,3                       |        |        | 0,03  |
| 1,29                    | 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  |
| 667,46                  | Пюре детское фруктовое                                     | 85              |                      |       | 10,12  | 39,95                                     |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 18,37                | 16,61 | 72,07  | 511,34                                    | 0,36          | 1,34  | 210,88 | 1,57 | 183,97                    | 333,29 | 60,66  | 3,67  |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 56,88                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                   | 205             | 1,61                 | 4,11  | 8,28   | 77,19                                     | 0,04          | 15,9  | 174,15 | 1,56 | 33,58                     | 41,79  | 19,27  | 0,9   |
| 502,56                  | Биточки из мяса птицы с томатным соусом                    | 90              | 11,97                | 13,81 | 12,52  | 222,17                                    | 0,01          | 1,5   | 45     | 1,16 | 3,36                      | 4,63   | 2,6    | 0,12  |
| 302                     | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 155             | 4,77                 | 4,86  | 21,48  | 148,55                                    | 0,16          |       | 23,25  | 0,35 | 11,64                     | 113,25 | 75,18  | 2,55  |
| 283                     | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |               |       |        |      | 0,3                       |        |        | 0,03  |
| 1,29                    | 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   |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 23,59                | 23,82 | 99,83  | 706,61                                    | 0,46          | 28,40 | 247,90 | 4,25 | 81,18                     | 230,27 | 123,75 | 7,67  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 41,96                | 40,43 | 171,90 | 1217,95                                   | 0,82          | 29,74 | 458,78 | 5,82 | 265,15                    | 563,56 | 184,41 | 11,34 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак+обед

День: пятница

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     | Ca                        | Р       | Mg      | Fe    |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                         | 8             | 9      | 10      | 11    | 12                        | 13      | 14      | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |        |         |                                           |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| 440,32                  | Мясо птицы, запеченное в яйце                              | 60              | 12,86                | 13,45  | 0,68    | 174,56                                    | 0,06          | 1,09   | 60,44   | 1,11  | 28,27                     | 114,76  | 12,48   | 1,05  |
| 175,54                  | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 165             | 5,14                 | 3,51   | 23,22   | 144,88                                    | 0,17          |        | 14,31   | 0,35  | 12,52                     | 121,89  | 81,42   | 2,76  |
| 283,19                  | Чай витаминный с плодами шиповника                         | 200             | 0,17                 | 0,07   | 12,4    | 54,1                                      |               | 50     | 40,85   | 0,19  | 3,3                       | 0,85    | 0,85    | 0,18  |
| 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  |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100             | 3,2                  | 3,2    | 9,1     | 78                                        | 0,03          | 0,6    |         |       | 119                       |         | 14      | 0,1   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 23,77                | 20,53  | 61,90   | 529,54                                    | 0,36          | 51,69  | 115,60  | 2,10  | 169,09                    | 257,00  | 112,95  | 4,84  |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |        |         |                                           |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| 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  |
| 131,02                  | Плов из мяса птицы                                         | 160             | 12,73                | 18,89  | 36,24   | 366,44                                    | 0,09          | 3,51   | 232,02  | 4,97  | 18,9                      | 147,99  | 37,43   | 1,23  |
| 283                     | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |        | 9,98    | 39,9                                      |               |        |         |       | 0,3                       |         |         | 0,03  |
| 1,29                    | 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   |
| 140,52                  | Мандарины                                                  | 100             | 0,8                  | 0,2    | 7,5     | 38                                        | 0,06          | 38     |         |       | 35                        |         | 11      | 0,1   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 21,60                | 22,74  | 106,02  | 717,10                                    | 0,49          | 58,01  | 434,27  | 7,27  | 87,78                     | 270,04  | 89,50   | 4,02  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 45,37                | 43,27  | 167,92  | 1246,64                                   | 0,85          | 109,70 | 549,87  | 9,37  | 256,87                    | 527,04  | 202,45  | 8,86  |
| <b>Итого за период</b>  |                                                            |                 | 411,21               | 360,10 | 1837,98 | 12272,26                                  | 9,02          | 848,82 | 4778,93 | 75,54 | 2558,00                   | 4591,76 | 1501,12 | 86,91 |
| <b>Итого за период</b>  |                                                            |                 | 41,12                | 36,01  | 183,80  | 1227,23                                   | 0,90          | 84,88  | 477,89  | 7,55  | 255,80                    | 459,18  | 150,11  | 8,69  |