

СОГЛАСОВАНО

Заместитель руководителя
Управления Роспотребнадзора
по Республике Башкортостан

Г. Я. Чермина



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ "Центр детского и диетического питания"
Городского округа г. Уфа Республики Башкортостан

М.Ш. Асфандиярова



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для организации питания обучающихся
в школьных образовательных учреждениях

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

День: понедельник (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
№ рец.	Завтрак (вариант №1 - молочно)													
**	Макаронные изделия, запеченные с сыром	160	9,40	11,27	39,56	297,24	135,96	15,79	140,32	1,00	189,15	0,74	0,09	0,08
288*	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,70	1,40	16,10	81,00	51,37	5,62	67,50	0,04	24,75	0,08	0,01	0,08
**	Фрукты (порциями)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	16,00	9,00	11,00	2,20	5,00	0,20	0,03	10,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
	Итого за прием		15,30	13,47	90,06	539,84	213,33	37,41	250,82	3,84	218,90	1,62	0,19	10,16
	Завтрак (вариант №2 - фруктовый)													
14*	Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	1,66	36,01	13,26	8,20	12,00	0,33	1,20	1,80	0,02	4,30
**	Тефтели из говядины	60	8,76	10,79	9,15	168,75	28,94	14,74	80,00	1,36	12,00	0,40	0,05	2,16
234*	Соус томатный (к тефтелям)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
**	Каша полтавская рассыпчатая	150/5	6,94	4,41	40,81	230,69	28,88	36,22	28,30	2,68	23,83	0,04	0,18	0,00
**	Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Кондитерское изделие (зефир, мармелад, конфеты желейные)	20	0,16	0,02	15,96	64,66	5,00	1,20	2,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
	Итого за прием		20,54	20,43	94,83	645,31	91,25	70,80	190,30	5,43	57,03	3,14	0,32	8,46
	Обед													
**	Икра кабачковая консервированная	60	0,82	4,64	5,11	64,80	24,60	9,00	0,30	0,42	91,00	0,80	0,01	4,20
67*	Суп с мелкошинкованными овощами	250/5	1,84	4,28	10,91	89,76	21,77	20,91	36,00	0,77	112,30	0,15	0,07	8,69
**	Гуляш	40/40	12,24	13,35	2,93	180,83	12,06	16,81	179,15	1,87	9,60	2,24	0,05	1,89
168*	Гороховое пюре	150/5	17,29	4,83	36,15	257,21	72,55	66,28	224,05	5,30	26,47	0,04	0,68	0,00
294*	Компот из смеси сухофруктов (витаминация аскорбиновой кислотой)	200	0,50	0,10	21,20	87,70	14,62	8,50	12,24	0,92	0,00	0,00	0,07	0,29
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		37,31	27,81	109,64	837,63	159,10	132,80	503,54	10,52	239,37	4,13	0,95	15,07
	Полдник													
**	Плюшка московская	50	3,90	2,90	25,50	145,50	11,80	5,55	0,49	0,42	0,02	0,00	0,04	0,02
**	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
	Итого за прием		4,90	3,10	45,70	232,10	25,80	13,55	14,49	3,22	0,02	0,20	0,06	4,02
	Итого за день		57,51	44,38	245,40	1609,57	398,23	183,76	768,85	17,58	458,29	5,95	1,20	29,25

День: вторник (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак (вариант №1-молочный)													
**	Каша пшеничная молочная вязкая	150/5	6,44	7,17	32,13	223,80	100,14	41,34	88,59	1,12	22,22	0,21	0,19	0,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Сыр (порционный)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	100,00	5,50	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биоюгурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		16,17	13,43	70,33	473,00	329,40	67,84	219,59	1,92	44,22	0,81	0,28	0,60
	Завтрак (вариант №2-усиленный)													
25*	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,78	4,98	3,96	63,00	20,77	11,19	27,75	0,72	1,41	2,26	0,01	1,12
124*	Сосиски "Молочные" отварные	60	6,60	14,34	0,24	156,42	21,00	12,00	95,40	1,08	0,00	0,20	0,11	0,00
234*	Соус томатный (к сосискам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
**	Каша гречневая вязкая	150/5	4,77	4,87	21,48	148,80	8,70	75,00	99,00	2,52	28,79	0,62	0,16	0,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биоюгурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		19,66	29,54	66,53	610,42	184,79	122,63	389,15	5,21	72,20	3,98	0,38	3,72
	Обед													
20*	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	60	0,96	4,02	2,82	51,00	14,38	14,35	36,00	0,33	30,00	0,12	0,04	2,30
56*	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,02	5,00	13,13	105,60	28,94	20,97	47,02	0,95	96,25	0,25	0,04	7,92
**	Котлеты или биточки рыбные	60	8,04	5,86	10,07	125,14	51,64	27,66	211,41	0,77	28,15	0,43	0,13	0,19
**	Соус молочный (к биточкам)	40	1,08	3,88	4,11	55,69	28,31	3,66	36,00	0,11	16,00	0,80	0,03	0,20
138*	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,08	147,24	51,79	33,38	72,11	1,26	37,34	0,16	0,16	25,90
295*	Компот из свежих плодов (витаминация аскорбиновой кислотой)	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	3,83	0,80	2,00	0,08	0,02	1,60
271*	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,60	28,50	163,00	8,53	5,19	39,82	0,43	22,19	0,79	0,04	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		20,69	27,80	109,11	767,52	194,12	113,34	469,19	5,35	231,93	3,03	0,48	38,20
	Полдник													
265*	Дучмак с творогом	50	7,70	5,90	14,30	142,00	53,17	9,17	40,00	0,39	22,00	1,00	0,03	0,00
296*	Напиток лимонный	200	0,07	0,00	20,03	79,87	0,60	0,06	12,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90
	Итого за прием		7,77	5,90	34,33	221,87	53,77	9,23	52,20	0,39	22,00	1,00	0,03	4,00
	Итого за день		44,63	47,13	213,77	1462,39	577,29	190,41	740,98	7,66	298,15	4,84	0,79	42,90

День: среда (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак (вариант №1 - молочный)													
181*	Каша рисовая молочная вязкая	150/5	4,36	6,03	30,24	193,54	88,22	25,32	144,42	0,41	45,29	0,36	0,05	0,38
299*	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,00	0,88	0,00	0,00	0,03	0,52
**	Ветчина (порциями)	30	3,87	6,54	0,57	76,62	8,40	7,20	56,00	0,72	0,00	0,10	0,05	0,00
**	Фрукты (порциями)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	16,00	9,00	11,00	2,20	5,00	0,20	0,03	10,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
	Итого за прием		16,03	16,67	78,91	529,76	232,99	75,49	243,42	120,03	50,29	1,26	1,37	10,90
	Завтрак (вариант №2 - усиленный)													
10*	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,38	4,30	5,50	66,00	32,00	12,80	18,18	0,40	301,91	1,45	0,03	27,60
**	Плов из цыплят-бройлеров	230	39,77	42,73	46,74	730,60	48,04	74,66	356,37	3,39	398,77	8,74	0,25	7,32
285*	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	90,00	0,06	33,00	0,10	0,00	1,12
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
	Итого за прием		45,05	47,43	86,14	950,80	92,77	95,19	496,55	4,45	733,68	10,89	0,34	36,04
	Обед													
42*	Винегрет овощной	60	0,75	2,90	4,27	33,00	13,90	9,69	25,78	0,39	121,08	0,09	0,01	3,09
**	Суп-салма	250	2,92	5,84	14,62	122,86	15,60	9,01	1,86	0,53	5,33	0,00	0,05	1,50
98*	Котлеты или биточки мясные	60	10,15	11,36	10,01	182,92	36,62	16,01	95,67	1,63	5,25	2,05	0,11	0,19
234*	Соус томатный (к биточкам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
140*	Капуста тушеная	150	3,61	4,03	15,31	111,93	94,98	32,00	34,09	1,31	22,94	0,70	0,06	79,74
**	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0,00	0,00	8,00	5,00	5,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	17,00	34,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		22,46	26,49	88,20	641,04	184,66	81,45	265,20	5,26	174,60	4,04	17,31	120,52
	Полдник													
**	Ватрушка с повидлом	75	5,43	2,83	49,61	242,25	16,96	9,64	71,00	1,03	3,60	1,90	0,08	0,14
302*	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	27,00	111,00	11,09	2,96	3,16	0,57	163,40	0,76	0,01	80,00
	Итого за прием		6,03	3,03	76,61	353,25	28,05	12,60	74,16	1,60	167,00	2,66	0,09	80,14
	Итого за день		44,52	46,19	243,72	1524,05	445,70	169,54	582,78	126,89	391,89	7,96	18,77	211,56

День: четверг (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход , г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак (вариант №1-молокопный)													
229*	Пудинг творожный	100/10	17,77	7,45	29,96	253,80	140,40	25,47	167,00	1,00	0,00	1,78	0,07	0,45
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Напиток кисломолочный "Ацидолакт"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		24,87	11,05	68,16	468,00	269,66	46,47	298,00	1,73	22,00	2,38	0,16	1,05
	Завтрак (вариант №2-уксусный)													
51*	Маринад овощной без томата	100	1,20	8,90	9,80	123,00	23,87	28,27	25,35	0,60	3,72	1,97	0,04	2,20
**	Фрикадельки мясные	60	9,34	9,57	9,05	159,69	24,42	13,63	80,00	1,34	12,00	0,40	0,04	0,59
234*	Соус томатный (к фрикаделькам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
212*	Макаронные изделия отварные с маслом	130/4	5,03	3,50	32,13	180,11	13,59	7,52	102,40	0,77	37,12	0,28	0,08	0,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Напиток кисломолочный "Ацидолакт"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		23,08	27,32	91,83	705,00	196,20	73,86	374,75	3,60	94,84	3,55	0,26	5,39
	Обед													
6*	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,26	2,70	6,18	53,60	35,30	12,30	25,35	0,45	3,72	1,97	0,02	12,90
54*	Рассольник ленинградский	250/10	2,10	5,20	15,40	119,00	15,05	22,50	101,79	0,84	124,71	0,23	0,08	6,70
**	Печень по-строгановски	50/50	14,05	11,27	7,41	187,27	25,85	15,38	279,34	5,30	13,52	3,46	0,23	25,36
138*	Картофельное пюре	180	3,95	6,11	26,49	176,69	62,15	40,05	86,50	1,52	44,70	0,10	0,20	31,16
296*	Напиток лимонный (витаминация аскорбиновой кислотой)	200	0,20	0,00	19,80	77,00	7,11	2,49	3,16	0,11	163,40	0,76	0,01	5,28
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		26,18	25,89	108,62	770,89	158,96	104,02	547,94	9,46	350,05	7,42	0,61	81,40
	Полдник													
264*	Ватрушка с творогом	75	10,19	4,67	33,61	217,96	52,92	12,95	50,00	0,77	6,00	0,30	0,08	0,12
**	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
	Итого за прием		11,19	4,87	53,81	309,96	66,92	20,95	64,00	3,57	6,00	0,50	0,10	4,12
	Итого за день		62,24	41,81	230,59	1548,85	495,54	171,44	909,94	14,76	378,05	10,30	0,87	86,57

День: пятница (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак (вариант №1 - молочный)													
219*	Омлет натуральный	120/5	12,67	15,19	2,30	197,50	92,90	15,70	121,60	2,34	123,30	0,20	0,12	0,20
299*	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,00	0,88	0,00	0,00	0,03	0,52
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биойогурт с фруктовым наполнителем	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		23,27	22,09	45,10	474,70	332,27	63,67	244,60	3,92	145,30	0,80	0,24	1,32
	Завтрак (вариант №2 - усиленный)													
36*	Салат "Мазайка"	60	0,84	5,04	4,92	68,40	6,45	4,95	28,08	0,18	233,47	0,11	0,02	3,47
**	Биточки (котлеты) рубленые из цыплят-бройлеров	60	9,53	10,28	6,09	155,00	31,59	12,27	54,00	0,75	20,00	0,90	0,06	1,08
**	Соус молочный (к биточкам)	40	1,08	3,88	4,11	55,69	28,31	3,66	36,00	0,11	16,00	0,80	0,03	0,27
**	Рагу овощное	150	2,42	6,54	12,92	120,21	38,89	28,85	29,33	1,03	16,47	0,81	0,10	19,69
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биойогурт с фруктовым наполнителем	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		20,97	29,34	66,24	613,50	234,50	70,73	278,41	2,80	307,94	3,22	0,30	25,11
	Обед													
27*	Салат из свеклы с яблоками	60	0,48	3,06	4,44	46,80	13,70	7,56	16,10	0,77	48,72	0,17	0,01	2,18
53*	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,70	5,60	8,40	91,00	31,82	19,09	45,86	0,70	74,20	1,90	0,05	12,00
80*	Рыба(филе), тушеная в томате с овощами	60/30	12,08	2,48	2,96	82,88	37,30	47,61	0,79	0,79	19,24	0,24	0,09	2,59
**	Рис отварной с маслом	150/5	3,82	4,17	40,03	212,90	9,66	27,25	158,59	0,59	41,88	0,52	0,04	0,00
293*	Компот из кураги (витаминация аскорбиновой кислотой)	200	1,30	0,10	32,40	130,00	39,40	24,94	33,95	0,84	45,75	1,38	0,02	0,40
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		24,00	16,02	121,57	720,91	145,38	137,75	307,09	4,93	229,79	5,11	0,28	17,17
	Полдник													
268*	Шанежка наливная	100	6,60	6,10	40,20	245,00	13,88	8,74	80,00	0,74	0,20	20,00	0,07	0,00
285*	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	90,00	0,06	33,00	0,10	0,00	1,12
	Итого за прием		6,70	6,10	49,50	282,00	16,61	9,47	170,00	0,80	33,20	20,10	0,07	1,12
	Итого за день		53,97	44,21	216,17	1477,61	494,26	210,89	721,69	9,65	408,29	26,01	0,59	19,61

День: понедельник (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход: г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак (вариант №1-молочный)													
**	Колбаса "Докторская" отварная	30	3,84	6,66	0,48	77,22	8,70	6,60	58,67	0,51	0,11	0,10	0,07	0,00
212*	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,32	37,08	210,45	15,78	8,68	126,00	0,89	170,00	0,63	0,09	0,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Сыр (порционный)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	100,00	5,50	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,07
	Итого за прием		16,19	14,04	71,26	474,87	134,74	27,78	224,67	2,10	170,11	1,33	0,22	0,07
	Завтрак (вариант №2-усиленный)													
47*	Икра морковная	60	0,96	4,26	4,92	61,80	13,47	17,70	22,49	0,40	42,01	1,47	0,02	1,80
98*	Котлеты или биточки мясные	60	10,15	11,36	10,01	182,92	36,62	16,01	80,00	1,63	12,00	0,40	0,11	0,19
234*	Соус томатный (к биточкам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
**	Каша гречневая вязкая	150/5	4,77	4,87	21,48	148,80	8,70	75,00	9,90	2,52	28,00	0,62	0,16	0,00
**	Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Кондитерское изделие (зефир, мармелад, конфеты желейные)	20	0,02	0,00	15,88	63,60	0,80	0,40	2,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
	Итого за прием		20,11	22,64	79,54	602,32	74,76	119,55	182,39	5,41	102,01	3,39	0,36	3,99
	Обед													
13*	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,70	2,70	37,80	8,33	7,81	0,00	0,35	0,00	1,80	0,01	4,14
68*	Свекольник	250/10	2,00	5,10	13,70	108,00	28,27	24,90	47,02	1,21	96,25	0,25	0,05	4,84
92*	Бефстроганов	40/40	12,84	18,77	4,93	240,01	33,48	18,95	186,20	2,00	57,10	0,16	0,06	1,97
**	Рис отварной с овощами	150/5	3,84	4,72	39,56	216,05	14,44	30,06	158,00	0,65	41,78	5,00	0,04	0,45
302*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,60	12,60	3,40	14,00	0,66	0,00	0,20	0,01	200,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		24,52	32,18	123,85	895,79	110,62	96,42	457,02	6,11	195,13	8,31	0,24	211,40
	Ужин													
**	Дочмак с творогом	50	7,70	5,90	14,30	142,00	53,17	9,17	71,00	0,39	3,60	1,90	0,03	0,07
285*	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	90,00	0,06	33,00	0,10	0,00	1,12
	Итого за прием		7,80	5,90	23,60	179,00	55,90	9,90	161,00	0,45	36,60	2,00	0,03	1,19
	Итого за день		48,51	52,12	218,71	1549,66	301,26	134,10	842,69	8,66	401,84	11,64	0,49	212,66

День: вторник (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак (вариант №1 - молочный)													
**	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150/5	6,28	8,08	28,48	211,76	110,80	53,21	51,17	1,30	26,46	0,17	0,18	0,98
**	Ветчина (порциями)	20	2,58	4,36	0,38	51,05	5,60	4,80	56,00	0,48	0,00	0,10	0,03	0,00
299*	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,00	0,88	0,00	0,00	0,03	0,52
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биоогурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		19,46	19,34	71,66	540,01	355,77	105,98	230,17	3,36	48,46	0,87	0,33	2,10
	Завтрак (вариант №2 - вегетарианский)													
**	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,39	5,10	4,20	0,00	0,15	0,00	0,80	0,01	2,10
**	Филе грудки отварное	50	11,80	10,12	0,58	139,80	12,98	12,67	54,00	0,87	20,00	0,90	0,06	1,60
**	Капуста, тушеная в сметанном соусе	150	3,05	5,05	9,59	96,02	79,57	25,46	34,00	0,99	22,90	0,70	0,06	57,09
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биоогурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		22,16	18,80	48,94	453,41	226,91	63,33	219,00	2,74	64,90	3,00	0,22	61,42
	Обед													
19*	Салат из моркови с яблоками	60	0,54	2,04	5,04	40,20	9,10	13,80	22,30	0,48	2,22	2,10	0,02	1,20
**	Рассольник домашний	250/10	2,58	7,37	15,44	138,41	24,65	25,70	107,70	0,96	124,71	0,23	0,09	15,70
90*	Рыба(филе), запеченная с картофелем	230	16,85	11,13	20,21	248,41	83,81	71,34	109,00	1,75	19,24	0,24	0,25	16,50
**	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0,00	0,00	8,00	5,00	5,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	17,00	34,00
270*	Плюшка московская	50	3,90	2,90	25,50	145,50	11,80	5,55	0,40	0,42	6,60	0,62	0,05	0,02
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		25,07	23,69	85,39	629,37	138,86	121,39	282,40	4,31	152,77	3,59	17,43	67,48
	Полдник													
268*	Шанежка наливная	100	6,60	6,10	40,20	245,00	13,88	8,74	128,00	0,74	72,50	0,47	0,07	0,00
**	Напиток фруктово-ягодный	200	0,11	0,08	25,64	105,14	4,47	3,00	14,00	0,42	0,00	0,20	0,01	3,12
	Итого за прием		6,71	6,18	65,84	350,14	18,35	11,74	142,00	1,16	72,50	0,67	0,08	3,12
	Итого за день		51,24	49,21	222,89	1519,52	512,98	239,11	654,57	8,83	273,73	5,13	17,84	72,71

День: среда(осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак(вариант №1-молочный)													
221*	Омлет с морковью	120/5	13,97	15,29	8,70	230,50	119,90	49,70	125,00	2,94	107,80	0,38	0,17	4,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,22	2,40	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Фрукты (порциями)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	16,00	9,00	11,00	2,20	5,00	0,20	0,03	10,00
	Итого за прием		18,35	23,35	52,34	493,32	148,56	65,70	176,00	5,79	112,80	1,18	0,26	14,00
	Завтрак(вариант №2-усиленный)													
**	Салат из зеленого горошка с зеленым луком	30	1,04	3,40	2,48	44,72	8,23	7,34	18,00	0,25	15,00	0,06	0,03	3,65
99*	Котлета "Здоровье"	60	9,94	10,66	5,29	156,90	36,04	17,61	90,59	1,73	182,76	0,22	0,10	0,83
234*	Соус томатный (к котлетам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
176*	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	6,54	5,28	36,53	222,86	15,65	45,64	10,25	1,52	24,46	0,19	0,21	0,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
	Итого за прием		21,83	21,49	80,65	604,68	75,24	81,03	194,84	4,29	242,22	1,37	0,41	6,48
	Обед													
**	Свекла отварная	60	1,78	4,98	3,96	63,00	27,60	11,20	116,10	0,72	113,72	0,17	0,10	1,11
65*	Суп "Крестьянский" с пшеном	250/10	2,10	5,10	12,40	105,00	23,32	17,18	0,64	0,64	150,77	1,95	0,04	8,00
97*	Жаркое по-домашнему	200	20,21	21,23	19,94	351,67	28,32	50,20	279,34	3,77	13,52	3,46	0,20	25,06
296*	Напиток апельсиновый или лимонный (витаминация аскорбиновой кислотой)	200	0,20	0,00	19,80	77,00	7,11	2,49	22,00	0,11	10,00	0,40	0,01	5,28
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		28,91	31,92	89,44	754,00	99,85	92,37	469,88	6,48	288,01	6,88	0,42	39,45
	Ужин													
**	Ватрушка с повидлом	75	5,43	2,83	49,61	242,00	16,96	9,64	71,00	1,03	3,60	1,90	0,08	0,14
295*	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	6,85	3,60	3,83	0,93	2,00	0,08	0,01	4,00
	Итого за прием		5,59	2,99	68,50	320,65	23,81	13,24	74,83	1,96	5,60	1,98	0,09	4,14
	Итого за день		52,85	58,26	210,28	1567,97	272,22	171,31	720,71	14,23	406,41	10,04	0,77	57,59

День: четверг (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак (вариант №1 - молочный)													
**	Запеканка рисовая с повидлом	150/10	9,55	7,47	53,12	317,84	61,02	31,69	160,47	1,08	50,32	0,40	0,09	0,18
285*	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	90,00	0,06	33,00	0,10	0,00	1,12
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Сыр (порционный)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	100,00	5,50	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,07
**	Биойогурт без сахара	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		19,28	13,73	91,52	569,04	292,75	58,92	373,47	1,91	105,32	1,10	0,18	1,97
	Завтрак (вариант №2 - сладкий)													
8*	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,17	3,12	6,30	59,13	34,42	11,46	18,00	0,75	15,00	0,06	0,02	29,33
**	Цыпленки отварные	70	16,64	14,27	0,46	196,79	18,43	17,86	141,80	1,24	87,50	0,60	0,08	2,33
**	Картофель отварной в молоке	130	2,99	4,71	17,06	122,62	57,11	26,87	57,60	0,90	29,00	0,80	0,12	19,21
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биойогурт без сахара	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	
	Итого за прием		27,90	25,70	62,02	592,74	239,22	77,19	348,40	3,62	153,50	2,06	0,31	50,87
	Обед													
**	Кукуруза сладкая консервированная	30	0,70	0,10	3,40	17,40	12,60	3,90	0,00	0,11	9,00	0,80	0,01	1,44
63*	Суп картофельный с горохом	250	7,80	4,88	35,27	216,74	48,27	44,09	29,00	2,39	232,00	0,11	0,27	11,65
98*	Котлеты или биточки мясные	60	10,15	10,76	10,01	177,52	36,62	16,01	80,00	1,63	12,00	0,40	0,11	0,19
234*	Соус томатный (к котлетам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
**	Рагу из овощей	150/5	2,60	6,84	16,39	137,51	36,22	31,28	158,16	1,14	51,24	0,76	0,12	29,61
294*	Компот из смеси сухофруктов (витаминация аскорбиновой кислотой)	200	0,50	0,10	21,20	87,70	14,62	8,50	12,20	0,92	0,00	0,00	0,07	0,29
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,50
	Итого за прием		26,78	25,04	122,26	822,20	166,89	118,52	367,16	7,59	324,24	3,27	0,66	45,68
	Полдник													
250*	Пирожки печеные с яблоками	75	4,60	4,00	33,30	188,00	13,87	7,76	0,49	1,02	0,02	0,00	0,05	1,04
**	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
	Итого за прием		5,60	4,20	53,50	274,60	27,87	15,76	14,49	3,82	0,02	0,20	0,07	5,04
	Итого за день		51,66	42,97	267,28	1665,84	487,51	193,20	755,12	13,32	429,58	4,57	0,91	52,69

День: пятница (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак (вариант №1 - молочный)													
226*	Сырники из творога	100/10	19,47	8,35	28,50	267,00	153,30	23,90	207,60	0,76	0,00	2,30	0,06	0,50
284*	Чай с молоком и сахаром	200/10	1,40	1,40	11,20	61,00	53,06	6,09	8,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,22	2,40	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,26
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биоiogурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		27,95	20,61	68,94	573,42	337,76	50,99	338,60	1,55	22,00	2,90	0,16	1,36
	Завтрак (вариант №2 - вегетарианский)													
39*	Салат картофельный с солеными огурцами	60	0,90	3,12	6,00	56,40	13,00	12,00	12,00	0,42	1,20	1,80	0,04	3,57
**	Котлеты или биточки рыбные	60	8,04	5,86	10,07	125,14	51,64	27,66	211,41	0,77	28,15	0,43	0,13	0,19
**	Соус молочный (к котлетам)	40	1,08	3,88	4,11	55,69	28,31	3,66	36,00	0,11	16,00	0,80	0,03	0,27
212*	Макаронные изделия отварные с маслом	130/4	5,03	3,50	32,13	180,11	13,59	7,52	111,00	0,77	32,00	0,24	0,08	0,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биоiogурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		22,15	19,96	90,51	631,54	235,80	71,84	501,41	2,80	99,35	3,87	0,37	4,63
	Обед													
29*	Салат из свеклы с морской капустой и растительным маслом	60	0,72	2,04	3,30	33,60	18,34	20,44	25,78	1,69	121,08	0,09	0,06	0,94
62*	Суп картофельный с клецками	250	1,70	2,90	11,00	77,00	10,53	15,10	79,61	0,58	87,83	0,14	0,05	4,60
**	Тефтели из говядины с рисом	60	8,08	10,21	8,00	156,21	11,96	14,13	68,88	1,28	12,15	0,15	0,04	1,80
234*	Соус томатный (к тефтелям)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
173*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,71	5,70	38,04	241,30	19,65	185,65	99,00	6,36	28,79	0,60	0,36	0,00
295*	Компот из свежих плодов (витаминация аскорбиновой кислотой)	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	3,83	0,80	2,00	0,08	0,02	1,60
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		24,44	23,31	113,53	761,44	85,07	253,19	364,90	12,11	271,85	2,26	0,61	10,94
	Полдник													
264*	Ватрушка с творогом	50	6,79	3,11	22,37	145,12	35,26	8,63	0,49	0,51	0,02	0,00	0,06	0,08
302*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,60	12,60	3,40	14,00	0,66	0,00	0,20	0,01	200,00
	Итого за прием		7,47	3,39	51,99	281,72	47,86	12,03	14,49	1,17	0,02	0,20	0,07	200,08
	Итого за день		59,86	47,31	234,46	1616,58	470,69	316,21	717,99	14,83	293,87	5,36	0,84	212,38

В соответствии с действующими нормативными документами предусмотрена замена салатов из сырых овощей на салаты из допустимых пищевых продуктов, равноценных по пищевой и энергетической ценности.

Возможна замена блюд по дням недели в связи с отсутствием нужного ассортимента продуктов на продовольственном рынке.

Меню составлено на основании следующих нормативных документов:

*Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания/ООО Фирма «Партнер»-Уфа 2016.

**Сборник технологических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Под редакцией ФЛ.Марчука 1996 г.

Картотека блюд-Лечебное рациональное питание/Под редакцией М.А.Самсонова 1996 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г.