

СОГЛАСОВАНО

---

---

---

---

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и  
диетического питания» ГО г.Уфа  
Республики Башкортостан



И. П. Круглий

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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

№ 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	Р	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
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,06	Батон школьный	35	2,8	0,35	17,85	84	0,04			0,6	6,65	22,75	4,55	0,42
<b>Итого за Завтрак</b>			20,76	15,74	83,96	559,51	0,14	1,54	67,50	2,84	30,43	81,41	17,26	1,61
<b>Обед</b>														
54,04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	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
430,53	Каша рисовая вязкая с маслом	130	2,08	2,49	21,13	115,71	0,02		13,5	0,14	5,55	43,2	14,25	0,31
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
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
<b>Итого за Обед</b>			17,50	16,06	76,06	518,37	0,55	21,87	988,34	5,71	85,25	305,68	89,27	2,90
<b>Итого за день</b>			38,26	31,80	160,02	1077,88	0,69	23,41	1055,84	8,55	115,68	387,09	106,53	4,51

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

Рацион: завтрак+обед

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
<b>Завтрак</b>														
493,5	Каша молочная "Дружба" с маслом	175	5,54	7,14	35,02	228,07	0,12	1,14	42,29	0,16	116,18	140,66	33,52	0,74
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
4,07	Батон школьный	40	3,2	0,4	20,4	96	0,04			0,68	7,6	26	5,2	0,48
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>			12,11	10,81	76,92	456,17	0,19	51,74	83,14	1,03	246,08	167,51	53,57	1,50
<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
684,46	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	150	10,07	12,18	19,33	226,94	0,16	22,76	23,8	2,45	20,18	119,93	32,17	1,49
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
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
<b>Итого за Обед</b>			19,76	16,50	76,65	531,03	0,51	32,08	233,32	5,06	60,31	248,21	77,13	4,42
<b>Итого за день</b>			31,87	27,31	153,57	987,20	0,70	83,82	316,46	6,09	306,39	415,72	130,70	5,92

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

Рацион: завтрак+обед

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
<b>Завтрак</b>														
236,01	Гуляш из мяса птицы	80	9,56	11,97	3,69	160,35	0,05	3,26	26	1,98	13,7	76,24	11,49	0,75
175,49	Каша гречневая 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
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,07	Батон школьный	40	3,2	0,4	20,4	96	0,04			0,68	7,6	26	5,2	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>			18,32	17,44	61,14	472,18	0,28	3,26	49,38	3,06	36,40	234,26	104,58	4,25
<b>Обед</b>														
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	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						
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
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
<b>Итого за Обед</b>			19,17	23,64	82,31	617,90	0,54	40,91	399,29	7,53	66,88	244,96	70,64	3,10
<b>Итого за день</b>			37,49	41,08	143,45	1090,08	0,82	44,17	448,67	10,59	103,28	479,22	175,22	7,35

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

Рацион: завтрак+обед

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
<b>Завтрак</b>														
591,4	Рыба запеченная с овощами	90	9,08	8	6,28	134,37	0,09	2,97	768,26	2,61	46,74	153,29	44,1	0,81
211	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7	3,89	41,01	227,23	0,1		18	0,91	17,15	51,75	9,6	0,98
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,07	Батон школьный	40	3,2	0,4	20,4	96	0,04			0,68	7,6	26	5,2	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>			19,28	12,29	79,67	505,48	0,23	2,97	786,26	4,20	71,85	231,04	58,90	2,31
<b>Обед</b>														
66,91	Суп с макаронными изделиями	200	2,62	2,52	17,6	103,73	0,09	13,2	161,8	1,11	15,1	50,84	19,42	0,81
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42	0,01	1,54	39	0,66	2,41	5,26	2,59	0,12
138,55	Картофельное пюре	130	3,34	3,47	21,66	131,39	0,15	23,4	21,07	0,15	37,56	84,8	29,41	1,09
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
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
<b>Итого за Обед</b>			20,16	16,97	88,08	583,42	0,40	38,14	221,87	2,94	69,83	199,40	67,92	3,32
<b>Итого за день</b>			39,44	29,26	167,75	1088,90	0,63	41,11	1008,13	7,14	141,68	430,44	126,82	5,63

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак+обед

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
232,54	Пудинг творожный со сгущенным молоком	80	12,86	5,48	14,47	160,89	0,04	0,57	41,47	0,55	129,38	156,8	18,08	0,47
181,99	Каша рисовая молочная 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
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
4,08	Батон школьный	45	3,6	0,45	22,95	108	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
<b>Итого за Завтрак</b>			21,74	12,65	91,38	570,75	0,15	51,63	122,79	1,71	246,93	317,37	54,91	1,69
<b>Обед</b>														
56,88	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,61	4,11	8,28	77,19	0,04	15,9	174,15	1,56	33,58	41,79	19,27	0,9
236,97	Гуляш из мяса птицы	60	9,31	10,35	2,29	139,1	0,05	2,32	22,4	1,24	11,45	72,04	10,11	0,67
212,01	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,34	3,22	31,27	175,53	0,08		15,3	0,7	13,06	39,55	7,31	0,75
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
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
<b>Итого за Обед</b>			21,06	18,28	82,92	577,70	0,32	18,22	211,85	4,52	72,85	211,88	53,19	3,62
<b>Итого за день</b>			42,80	30,93	174,30	1148,45	0,47	69,85	334,64	6,23	319,78	529,25	108,10	5,31

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак+обед

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	
<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							
4,07	Батон школьный	40	3,2	0,4	20,4	96	0,04			0,68	7,6	26	5,2	0,48	
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>			16,03	15,28	79,73	519,94	0,40	28,12	225,42	3,92	42,41	177,54	50,06	4,08	
<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	
212,01	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,34	3,22	31,27	175,53	0,08		15,3	0,7	13,06	39,55	7,31	0,75	
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04	
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36	
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	
<b>Итого за Обед</b>			27,00	21,35	101,11	701,79	0,44	10,82	269,82	4,47	56,55	172,46	54,87	3,80	
<b>Итого за день</b>			43,03	36,63	180,84	1221,73	0,84	38,94	495,24	8,39	98,96	350,00	104,93	7,88	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак+обед

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
<b>Завтрак</b>														
470,94	Каша пшенная молочная 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
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,07	Батон школьный	40	3,2	0,4	20,4	96	0,04			0,68	7,6	26	5,2	0,48
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>			13,39	10,34	75,32	446,63	0,27	1,61	36,38	0,84	235,94	192,46	64,18	1,84
<b>Обед</b>														
66,63	Суп-лапша	200	6,09	2,67	35,28	190,1	0,06	5,2	160,6	1,83	8,11	20,72	8,85	0,57
684,46	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	150	10,07	12,18	19,33	226,94	0,16	22,76	23,8	2,45	20,18	119,93	32,17	1,49
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
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
<b>Итого за Обед</b>			20,96	15,45	95,69	602,92	0,37	27,96	184,40	5,30	43,05	199,15	57,52	3,36
<b>Итого за день</b>			34,35	25,79	171,01	1049,55	0,64	29,57	220,78	6,14	278,99	391,61	121,70	5,20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак+обед

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,32	7,81	33,21	237,09	0,08	0,07	50,8	0,81	112,21	102,69	13,13	0,85
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Завтрак</b>			11,72	8,31	80,69	448,97	0,13	4,07	50,80	1,52	132,27	136,19	25,03	4,05
<b>Обед</b>														
54,04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	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
430,53	Каша рисовая вязкая с маслом	130	2,08	2,49	21,13	115,71	0,02		13,5	0,14	5,55	43,2	14,25	0,31
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
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
<b>Итого за Обед</b>			19,20	18,81	81,90	572,95	0,46	20,44	265,08	4,40	44,27	157,78	48,05	2,24
<b>Итого за день</b>			30,92	27,12	162,59	1021,92	0,59	24,51	315,88	5,92	176,54	293,97	73,08	6,29

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

Рацион: завтрак+обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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
<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
181,99	Каша рисовая молочная 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
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,08	Батон школьный	45	3,6	0,45	22,95	108	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
<b>Итого за Завтрак</b>			17,69	16,67	78,12	532,38	0,17	1,39	214,97	1,93	183,30	307,05	47,46	2,75
<b>Обед</b>														
56,88	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	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
302,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130	4,03	3,22	18,2	117,77	0,14		14,14	0,28	9,66	95,66	63,75	2,16
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
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
<b>Итого за Обед</b>			22,41	21,74	80,08	603,01	0,34	17,40	233,29	4,02	61,36	200,58	102,12	4,48
<b>Итого за день</b>			40,10	38,41	158,20	1135,39	0,51	18,79	448,26	5,95	244,66	507,63	149,58	7,23

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

Рацион: завтрак+обед

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	
<b>Завтрак</b>															
101,93	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12,83	15,66	5,38	213,29	0,07	3,45	230,92	2,52	18,94	102,52	17,54	0,99	
175,54	Каша гречневая 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	
4,08	Батон школьный	45	3,6	0,45	22,95	108	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,74	19,69	63,95	520,27	0,29	53,45	286,08	3,83	43,31	254,51	105,66	4,47	
<b>Обед</b>															
66,91	Суп с макаронными изделиями	200	2,62	2,52	17,6	103,73	0,09	13,2	161,8	1,11	15,1	50,84	19,42	0,81	
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	
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04	
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36	
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	
<b>Итого за Обед</b>			20,15	22,01	94,92	656,05	0,33	16,71	393,82	7,10	48,76	257,33	73,35	3,34	
<b>Итого за день</b>			41,89	41,70	158,87	1176,32	0,62	70,16	679,90	10,93	92,07	511,84	179,01	7,81	
<b>Итого за период</b>			380,15	330,03	1630,60	10997,42	6,51	444,33	5323,80	75,93	1878,03	4296,77	1275,67	63,13	
<b>Итого за период</b>			38,02	33,00	163,06	1099,74	0,65	44,43	532,38	7,59	187,80	429,68	127,57	6,31	