СОГЛАСОВАНО

Директор
МАОУ "Гимназия № 39
им. Рахматуллина А.Н."
_____ А.Р.Ганиева

УТВЕРЖДАЮ

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

_____ В.К.Смирнов

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организаций отдыха детей и их оздоровления, организованных на базе образовательных учреждений ГО г.Уфа

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

**Рацион: ШК лагерь** **День:** понедельник

**Неделя:** 1 **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 | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 502,56 | Биточки из мяса птицы с томатным соусом | 90 | 7,32 | 11,1 | 5,32 | 151,21 | | | | 1,16 | 3,36 | | 2,6 | |
| 302 | Каша гречневая с маслом | 155 | 4,77 | 4,86 | 21,48 | 148,55 | | | | 0,35 | 11,64 | | 75,18 | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | | | | 0,45 | 6 | | 4,2 | |
| 282,11 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,7 | 39 | 0,15 | 10 | | | | | | |
| 38,01 | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 18,84 | 81,6 | | | | 0,24 | 19,2 | | 10,8 | |
| **Итого за Завтрак** | | | 15,05 | 23,99 | 71,97 | 564,46 | 0,15 | 10,00 | 45,00 | 2,30 | 42,60 | 3,00 | 92,78 | 0,02 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 65,61 | Суп пшенный с мелкошинкованными овощами со сметаной | 255 | 2,17 | 3,75 | 12,86 | 94,29 | | | | 1,24 | 16,07 | | 20,04 | |
| 89,01 | Рыба, запеченная с морковью | 90 | 10,69 | 5,88 | 3,24 | 109,42 | | | | 1,59 | 82,64 | | 40,86 | |
| 211,05 | Макаронные изделия отварные с маслом | 155 | 5,82 | 4,31 | 37,08 | 210,5 | | | | 0,84 | 15,59 | | 8,66 | |
| 293,03 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 22,94 | 88,7 | | | | | 0,3 | | | 0,03 |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | | | | 0,45 | 6 | | 4,2 | |
| 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 |
| 38,01 | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 18,84 | 81,6 | | | | 0,24 | 19,2 | | 10,8 | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| **Итого за Обед** | | | 25,40 | 15,31 | 145,46 | 820,51 | 0,14 | 4,00 | 0,00 | 5,07 | 162,50 | 53,00 | 105,16 | 3,73 |
| **Итого за день** | | | 40,45 | 39,30 | 217,43 | 1384,97 | 0,29 | 14,00 | 45,00 | 7,37 | 205,10 | 56,00 | 197,94 | 3,75 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

**Рацион:** ШК лагерь **День:** вторник

**Неделя:** 1 **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 | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 218,33 | Омлет натуральный | 115 | 12,08 | 13,04 | 2,16 | 174,48 | | | | 1,37 | 93,26 | | 15,45 | |
| 470,09 | Каша пшенная с маслом | 134 | 3,77 | 3,97 | 21,66 | 137,59 | | | | 0,14 | 12,31 | | 27,13 | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | | | | 0,45 | 6 | | 4,2 | |
| 285 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 3,1 | 1,54 | 0,84 | 0,07 |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 9,1 | 78 | | | | | 119 | | 14 | |
| 38,01 | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 18,84 | 81,6 | | | | 0,24 | 19,2 | | 10,8 | |
| **Итого за Завтрак** | | | 22,07 | 28,25 | 78,58 | 658,05 | 0,00 | 2,80 | 45,14 | 2,31 | 255,27 | 4,54 | 72,42 | 0,09 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,14 | Суп картофельный с горохом и гренками | 270 | 8,67 | 4,97 | 37,9 | 230,95 | | | | 2,46 | 43,17 | | 40,36 | |
| 233,69 | Мясо птицы, припущенное в томатном соусе | 90 | 11,79 | 10,75 | 2,62 | 153,9 | | | | 0,53 | 15,87 | | 15,51 | |
| 138,4 | Картофельное пюре* | 150 | 3,79 | 4,04 | 24,15 | 148,32 | | | | 0,16 | 44,59 | | 32,97 | |
| 294,2 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 16,26 | 67,1 | | | | 0,08 | 6,7 | | 3,6 | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | | | | 0,45 | 6 | | 4,2 | |
| 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 |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| **Итого за Обед** | | | 30,21 | 20,72 | 131,43 | 836,27 | 0,14 | 4,00 | 0,00 | 4,39 | 139,03 | 53,00 | 117,24 | 3,70 |
| **Итого за день** | | | 52,28 | 48,97 | 210,01 | 1494,32 | 0,14 | 6,80 | 45,14 | 6,70 | 394,30 | 57,54 | 189,66 | 3,79 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ШК лагерь

День: среда

Неделя: 1

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 | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 445,64 | Котлеты, биточки мясные с томатным соусом | 100 | 10,84 | 11,35 | 12,35 | 195,58 | | | | 1,58 | 7,45 | | 3,69 | |
| 211,05 | Макаронные изделия отварные с маслом | 155 | 5,82 | 4,31 | 37,08 | 210,5 | | | | 0,84 | 15,59 | | 8,66 | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 |
| 16 551,1 | Пряники | 35 | 1,75 | 1,75 | 25,2 | 119 | | | | | 3,85 | | 3,15 | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | | | | 0,45 | 6 | | 4,2 | |
| 282,11 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,7 | 39 | 0,15 | 10 | | | | | | |
| 38,01 | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 18,84 | 81,6 | | | | 0,24 | 19,2 | | 10,8 | |
| **Итого за Завтрак** | | | 21,37 | 25,44 | 119,80 | 789,78 | 0,15 | 10,00 | 45,00 | 3,21 | 54,49 | 3,00 | 30,50 | 0,02 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 25,51 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,07 | 56,56 | | | | 1,64 | 23,52 | | 12,8 | |
| 450,03 | Суп картофельный с клецками | 250 | 1,92 | 3,37 | 12,64 | 88,78 | | | | 1,44 | 14,06 | | 17,44 | |
| 110,57 | Суфле из мяса птицы с молочным соусом | 90 | 13,38 | 13,18 | 5,36 | 193,07 | | | | 0,98 | 52,47 | | 17,07 | |
| 610 | Рис припущенный | 150 | 3,87 | 4,42 | 39,34 | 212,48 | | | | 0,26 | 10,99 | | 26,58 | |
| 296 | Напиток лимонный | 200 | 0,06 | 0,01 | 20,17 | 82,18 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 3,4 | 1,54 | 0,84 | 0,1 |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | | | | 0,45 | 6 | | 4,2 | |
| 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 |
| 38,01 | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 18,84 | 81,6 | | | | 0,24 | 19,2 | | 10,8 | |
| **Итого за Обед** | | | 25,37 | 25,71 | 131,72 | 858,67 | 0,12 | 2,80 | 0,14 | 5,53 | 138,34 | 40,54 | 102,33 | 1,00 |
| **Итого за день** | | | 46,74 | 51,15 | 251,52 | 1648,45 | 0,27 | 12,80 | 45,14 | 8,74 | 192,83 | 43,54 | 132,83 | 1,02 |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ШК лагерь

День: четверг

Неделя: 1

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 | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 227,94 | Пудинг творожный со сгущенным молоком | 150 | 25,06 | 11,38 | 22,53 | 297,13 | | | | 1,42 | 243,66 | | 34,52 | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 |
| 490,15 | Печенье | 18 | 1,53 | 2,03 | 12,55 | 74,52 | | | | 0,23 | 7,38 | | 2,7 | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | | | | 0,45 | 6 | | 4,2 | |
| 285 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 3,1 | 1,54 | 0,84 | 0,07 |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| **Итого за Завтрак** | | | 30,13 | 21,17 | 82,10 | 650,03 | 0,02 | 6,80 | 45,14 | 2,41 | 276,54 | 18,54 | 50,26 | 2,89 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 67,08 | Свекольник со сметаной | 255 | 2,79 | 5,12 | 18,83 | 132,88 | | | | 1,98 | 52,13 | | 35,4 | |
| 674,07 | Жаркое по-домашнему из мяса птицы | 200 | 11,92 | 14,9 | 25,82 | 284,83 | | | | 3,23 | 26,24 | | 42,81 | |
| 293,03 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 22,94 | 88,7 | | | | | 0,3 | | | 0,03 |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | | | | 0,45 | 6 | | 4,2 | |
| 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 |
| 38,01 | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 18,84 | 81,6 | | | | 0,24 | 19,2 | | 10,8 | |
| **Итого за Обед** | | | 20,43 | 21,19 | 116,73 | 732,01 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 6,41 | 112,57 | 39,00 | 105,81 | 0,93 |
| **Итого за день** | | | 50,56 | 42,36 | 198,83 | 1382,04 | 0,14 | 6,80 | 45,14 | 8,82 | 389,11 | 57,54 | 156,07 | 3,82 |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

**Рацион:** ШК лагерь **День:** пятница

**Неделя:** 1 **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 | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша рисовая молочная с маслом | 155 | 4,56 | 6,33 | 32,19 | 204,42 | 0,06 | 0,96 | 38,82 | 0,18 | 95,97 | 118,23 | 27,21 | 0,45 |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | | | 0,04 | 100 | | 5,5 | |
| 282,11 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,7 | 39 | 0,15 | 10 | | | | | | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | | | | 0,45 | 6 | | 4,2 | |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 9,1 | 78 | | | | | 119 | | 14 | |
| 38,01 | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 18,84 | 81,6 | | | | 0,24 | 19,2 | | 10,8 | |
| **Итого за Завтрак** | | | 13,35 | 20,22 | 86,46 | 582,12 | 0,21 | 10,96 | 83,82 | 1,01 | 342,57 | 121,23 | 61,71 | 0,47 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 42,03 | Винегрет овощной | 60 | 0,85 | 3,44 | 5,55 | 56,72 | | | | 1,55 | 14,14 | | 12,94 | |
| 54,04 | Рассольник с перловой крупой и сметаной | 205 | 3,1 | 11,38 | 14,8 | 136 | | | | 1,94 | 18,56 | | 14,42 | |
| 502,81 | Тефтели из говядины с томатным соусом | 100 | 9,46 | 10,83 | 8 | 167,82 | | | | 0,87 | 3,09 | | 3,35 | |
| 138,4 | Картофельное пюре* | 150 | 3,79 | 4,04 | 24,15 | 148,32 | | | | 0,16 | 44,59 | | 32,97 | |
| 305,11 | Витаминизированный кисель | 200 | | | 23,5 | 95 | 0,3 | 20,1 | | | | | | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | | | | 0,45 | 6 | | 4,2 | |
| 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 |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| **Итого за Обед** | | | 23,00 | 30,49 | 126,50 | 839,86 | 0,44 | 24,10 | 0,00 | 5,68 | 109,08 | 53,00 | 88,48 | 3,70 |
| **Итого за день** | | | 36,35 | 50,71 | 212,96 | 1421,98 | 0,65 | 35,06 | 83,82 | 6,69 | 451,65 | 174,23 | 150,19 | 4,17 |
| **Итого за период** | | | 226,38 | 232,49 | 1090,75 | 7331,76 | 1,49 | 75,46 | 264,24 | 38,32 | 1632,99 | 388,85 | 826,69 | 16,55 |
| **Итого за период** | | | 22,64 | 23,25 | 109,08 | 733,18 | 0,15 | 7,55 | 26,42 | 3,83 | 163,30 | 38,89 | 82,67 | 1,66 |