

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МАОУ Школа №99  
ГО г. Уфа РБ  
Тай Гараева Э.Х.

УТВЕРЖДАЮ

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



В.К.Смирнов

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: Пришкольный лагерь

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
233,73	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	70	9,16	8,39	2,03	119,93				0,43	12,38		12,06	
302	Каша гречневая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
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
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
			20,84	23,76	75,54	604,58	0,31	14,00	45,00	1,72	148,42	43,00	106,34	3,82
<b>Итого за Завтрак</b>														
										2,75	21,37		17,92	
<b>Обед</b>														
13,07	Салат из свежих помидоров	100	1,13	5,19	5,2	73,66				1,26	18,57		17,19	
65,59	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	260	1,88	4,28	13,87	101,99				2,06	37,29		33,13	
591,13	Рыба запеченная с овощами	90	9,48	5,93	3,35	105,24				2,06	37,29		33,13	
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	190	7,01	8,07	44,55	279,04	0,11		45	1,05	19,52	57,81	10,39	1,07
293,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	33,12	129,8					0,6			
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	0,40	18,4	88	0,16			0,7	11,60	52,0	16,8	1,20
			26,34	24,36	140,46	881,73	0,41	0,00	45,00	8,40	116,95	135,81	106,03	3,27
<b>Итого за Обед</b>														
			47,18	48,12	216,00	1486,31	0,72	14,00	90,00	10,12	265,37	178,81	212,37	7,09
<b>Итого за день</b>														

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Пришкольный лагерь

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
78,06	Омлет запеченный с сыром	150	18,73	20,2	2,46	267,78	0,09	0,62	312,99	1,78	289,1	338,6	27,66	2,68
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
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
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,21</b>	<b>31,05</b>	<b>43,39</b>	<b>554,88</b>	<b>0,38</b>	<b>10,62</b>	<b>357,99</b>	<b>2,48</b>	<b>418,50</b>	<b>367,60</b>	<b>47,26</b>	<b>3,70</b>
<b>Обед</b>														
15,06	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,69	8,1	2,48	86,4	0,03	11,04	43,52	3,79	15,34	22,72	12,18	0,54
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	270	8,67	4,97	37,9	230,95				2,46	43,17		40,36	
684,01	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	10,82	13,55	23,2	257,78				2,94	23,85		33,58	
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22,0	104	0,14			0,60	8	26	5,6	1
421,1	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
38,61	Яблоко	135	0,54	0,54	13,23	63,45	0,04	13,5	6,75	0,27	21,60	14,85	12,15	2,97
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,28</b>	<b>28,12</b>	<b>133,47</b>	<b>897,68</b>	<b>0,37</b>	<b>24,54</b>	<b>50,27</b>	<b>10,82</b>	<b>130,26</b>	<b>115,57</b>	<b>129,27</b>	<b>5,71</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,49</b>	<b>59,17</b>	<b>176,86</b>	<b>1452,56</b>	<b>0,75</b>	<b>35,16</b>	<b>408,26</b>	<b>13,30</b>	<b>548,76</b>	<b>483,17</b>	<b>176,53</b>	<b>9,41</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Пришкольный лагерь

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	Ca	P	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	8,89	8,77	37,67	265,97				0,91	126,65		14,85	
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45,0	0,10	2,4	3,0		0,02
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	25,00	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
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
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>			<b>13,23</b>	<b>41,62</b>	<b>90,19</b>	<b>570,35</b>	<b>0,16</b>	<b>6,80</b>	<b>45,14</b>	<b>1,82</b>	<b>154,15</b>	<b>44,54</b>	<b>29,29</b>	<b>3,89</b>
<b>Обед</b>														
14,07	Салат из свежих огурцов	80	0,62	4,08	2,22	48,01	0,03	5,74	1,94	1,85	17,68	23,46	10,93	0,44
450,03	Суп картофельный с клецками	250	1,92	3,37	12,64	88,78				1,44	14,06		17,44	
131,18	Плов из мяса птицы	170	13,6	16,68	36,51	350,15				3,68	19,24		38,59	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
420,0	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22,0	104	0,14			0,60	8	26	5,6	1
421,1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	19,4	88	0,16			0,68	11,8	52	16,8	1,2
38,71	Нектарин	200	1,80	0,2	19,00	90,0				2,2	40		32,0	
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,34</b>	<b>25,13</b>	<b>134,27</b>	<b>863,94</b>	<b>0,63</b>	<b>25,84</b>	<b>1,94</b>	<b>10,45</b>	<b>119,58</b>	<b>104,48</b>	<b>121,36</b>	<b>2,64</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,57</b>	<b>66,75</b>	<b>224,46</b>	<b>1434,29</b>	<b>0,79</b>	<b>32,64</b>	<b>47,08</b>	<b>12,27</b>	<b>264,73</b>	<b>149,02</b>	<b>150,65</b>	<b>6,53</b>

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Пришкольный лагерь

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>														
227,85	Пудинг творожный со сгущенным молоком	125	21,26	9,58	17,39	244,54				1,21	199,37		28,54	
470,03	Каша пшеничная молочная с маслом	134	5,58	5,97	27,89	188,2				0,14	87,29		35,37	
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
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30,50</b>	<b>16,01</b>	<b>80,22</b>	<b>592,02</b>	<b>0,15</b>	<b>2,80</b>	<b>0,14</b>	<b>2,04</b>	<b>298,76</b>	<b>30,79</b>	<b>71,55</b>	<b>1,20</b>
<b>Обед</b>														
503,07	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,2	1,8	0,06	10,20	18,0	8,40	0,30
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,98	4,96	10,30	94,46				1,96	40,88		23,97	
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	190	9,46	10,83	8	167,82				0,87	3,09		3,35	
302	Каша гречневая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18	
296,00	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,2		2,80	0,14	0,01	3,40	1,54	0,84	0,10
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,9	0,4	19,26	91				0,53	7		4,9	
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,4	16,1	77	0,14			0,60	10,2	46	14,7	1,1
433,09	Плюшка московская	75	6,48	5,01	43,73	245,71	0,1	0,07	30,57	1,02	22,15	56,85	10,1	0,79
38,61	Яблоко	135	0,54	0,54	13,23	63,45	0,0	13,50	0,75	0,27	21,60	14,95	12,2	2,97
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,31</b>	<b>26,97</b>	<b>153,40</b>	<b>976,77</b>	<b>0,30</b>	<b>20,57</b>	<b>39,26</b>	<b>5,66</b>	<b>130,09</b>	<b>138,74</b>	<b>163,59</b>	<b>5,21</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,66</b>	<b>42,98</b>	<b>233,62</b>	<b>1568,79</b>	<b>0,45</b>	<b>23,37</b>	<b>39,40</b>	<b>7,70</b>	<b>428,85</b>	<b>159,53</b>	<b>225,14</b>	<b>6,41</b>



Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Пришкольный лагерь

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>														
25,03	Помидоры свежие	25	0,28	0,05	1,10	7				0,18	3,5		5	
16 546,08	Мясо птицы, припущенное с овощами	70	9,33	11,49	2,56	150,71				1,79	17,02		13,82	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5				0,34	15,59		8,66	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130				0,75	10		7,0	
			19,43	16,35	78,22	537,61	0,00	0,00	0,00	3,56	47,21	0,00	39,48	0,00
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
15,08	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,86	10,13	3,34	108,80				4,74	19,18		15,22	
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,98	4,96	10,3	94,46				1,95	40,08		23,97	
80,09	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	9,32	4,44	2,64	88,53				1,97	33,36		40,92	
612	Рис припущенный	160	4,02	4,62	41,51	223,5				0,28	11,71		23,35	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
420,0	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22,0	104	0,14			0,60	8	26	5,6	1
421,1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,66	11,6	52	16,8	1,2
38,61	Яблоко	135	0,54	0,54	13,23	63,45	0,04	13,60	0,75	0,27	21,60	14,85	12,15	2,97
			23,12	25,49	134,92	865,74	0,64	33,60	6,75	10,49	140,33	92,85	143,01	5,17
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Итого за день</b>														

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Пришкольный лагерь

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>														
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69	
470,13	Каша пшеничная с маслом	155	4,35	4,85	25	161,3	0,16		23,83	0,16	14,27	88,88	81,3	1,05
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,3		2,3	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
1,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	15,50	78				0,45	6		4,2	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,85</b>	<b>19,72</b>	<b>73,14</b>	<b>555,16</b>	<b>0,16</b>	<b>2,60</b>	<b>23,77</b>	<b>2,20</b>	<b>149,82</b>	<b>90,42</b>	<b>54,03</b>	<b>1,12</b>
<b>Обед</b>														
13,07	Салат из свежих помидоров	100	1,13	5,19	5,17	73,66				2,75	21,37		17,92	
129,14	Суп картофельный с горохом и гречкой	270	3,67	4,97	37,9	230,95				2,46	43,17		40,36	
684,01	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	100	10,82	13,55	23,2	257,78				2,94	23,85		33,68	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
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
38,71	Нектарин	200	1,8	0,2	19	90				2,2	40		32	
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,82</b>	<b>24,71</b>	<b>149,17</b>	<b>838,39</b>	<b>0,60</b>	<b>20,10</b>	<b>0,00</b>	<b>11,83</b>	<b>147,98</b>	<b>73,00</b>	<b>151,28</b>	<b>2,30</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,67</b>	<b>44,43</b>	<b>222,31</b>	<b>1494,55</b>	<b>0,76</b>	<b>22,90</b>	<b>23,77</b>	<b>13,83</b>	<b>297,81</b>	<b>163,42</b>	<b>205,28</b>	<b>3,32</b>





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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
591,12	Рыба запеченная с овощами	80	8,42	5,13	2,89	91,9				1,8	32,76		33,79	
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	74,15	148,32				0,16	44,59		32,97	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	5		0,02
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
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	1	0,5	27,5	130				0,75	10		7	
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	23,55	102				0,3	24		13,5	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,58	20,19	88,41	615,60	0,00	2,80	45,14	3,16	218,85	4,54	93,60	0,09
<b>Обед</b>														
13,07	Салат из свежих помидоров	100	1,13	5,19	5,17	73,68				2,75	21,37		17,92	
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	255	2,02	5,01	9,42	91,66				1,92	40,88		20,77	
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,38		2,6	
302	Каша гречневая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	98,7					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,1	0,3	15,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,1	0,3	13,3	66	0,12			0,01	8,7	39	12,6	0,8
434,06	Шанежка наливная	75	5,87	5,36	35,14	212,53	0,09	0,08	36,73	0,9	29,91	97,95	9,63	0,7
<b>Итого за Обед</b>			26,35	32,21	129,77	910,31	0,21	0,08	36,73	8,05	122,16	96,95	142,95	1,53
<b>Итого за день</b>			45,93	52,40	218,18	1525,91	0,21	2,88	81,87	11,21	339,01	101,49	236,55	1,72

