

СОГЛАСОВАНО

---

---

---

---

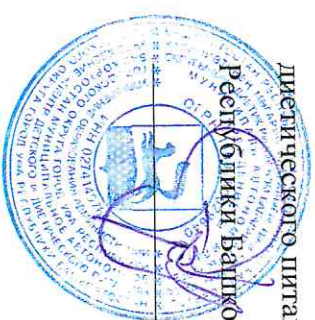
---

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г. Уфа

Республики Башкортостан



В.К.Смирнов

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

Возрастная категория: старше классы 12 - 18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
233,22	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	90	11,92	15,55	2,76	198,18				2,6	14,52		15,57	
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55			0,35	11,64			75,18	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78			0,45	6			4,2	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6			0,24	19,2			10,8	
<b>Итого за Завтрак</b>														
			19,57	21,19	69,56	546,23	0,00	0,00	0,00	3,64	51,66	0,00	105,75	0,00
<b>Обед</b>														
450,03	Суп картофельный с клецками	250	1,92	3,37	12,64	88,78				1,44	14,06		17,44	
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69	
611	Рис припущенный	180	4,65	5,26	47,21	254,58				0,32	8,39		31,61	
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	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12		0,51	8,7			12,6	0,9
<b>Итого за Обед</b>														
			22,21	20,58	112,20	721,94	0,27	10,00	0,00	4,30	44,60	39,00	69,54	0,90
<b>Итого за день</b>														
			41,78	41,77	181,76	1268,17	0,27	10,00	0,00	7,94	96,26	39,00	175,29	0,90

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 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	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
78,03	Омлет запеченный с сыром	120	14,97	16,15	1,97	214,08	0,07	0,5	250,3	1,42	230,92	270,64	22,1	2,14				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
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	4,5	62	0,03	0,6			119	273,64	14	0,1				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			20,65	26,90	33,08	460,08	0,10	1,10	295,30	1,97	358,62	273,64	40,30	2,26				
<b>Обед</b>																		
129,14	Суп картофельный с горохом и грибами	250/20	8,67	4,97	37,9	230,95				2,46	43,17		40,36					
674,11	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	220	13,04	16,27	28,35	311,71				3,53	30,82		47,08					
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				
<b>Итого за Обед</b>																		
			26,95	21,93	119,49	775,36	0,12	0,00	0,00	6,95	88,99	39,00	104,24	0,93				
<b>Итого за день</b>																		
			47,60	48,83	152,57	1235,44	0,22	1,10	295,30	8,92	447,61	312,64	144,54	3,19				



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Применение 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
227,72	Запеканка из творога со сгущенным молоком	125	25,05	8,84	15,62	246,81				1,31	202,21		29,22					
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		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				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			27,57	14,95	42,41	419,97	0,00	2,80	36,14	1,85	213,23	3,94	34,26	0,09				
<b>Обед</b>																		
67,08	Свекольник со сметаной	250/5	2,79	5,12	18,83	132,88				1,98	52,13		35,4					
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82				0,87	3,09		3,35					
138,05	Картофельное пюре	150	3,79	3,7	24,14	145,26				0,16	43,83		32,94					
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				
<b>Итого за Обед</b>																		
			21,28	20,34	104,21	678,66	0,12	0,00	0,00	3,97	114,05	39,00	88,49	0,93				
<b>Итого за день</b>																		
			48,85	35,29	146,62	1098,63	0,12	2,80	36,14	5,82	327,28	42,94	122,75	1,02				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
181,33	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	180/5	6,14	7,37	36,26	236,08	0,17	0,29	31,4	0,63	108,56	171,86	52,44	1,28
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						
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	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
	<b>Итого за Завтрак</b>		14,45	20,78	67,09	516,18	0,35	10,89	76,40	1,22	335,96	174,86	76,14	1,40
<b>Обед</b>														
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,89	6,03	12,64	112,7				2,42	22,11		17,91	
233,27	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	100	13,25	17,18	3,05	219,32				2,85	16,45		17,32	
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99				1	18,32		10,39	
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		12,6	0,9
	<b>Итого за Обед</b>		27,07	28,41	106,73	789,11	0,12	0,00	0,00	7,31	78,28		66,02	0,90
	<b>Итого за день</b>		41,52	49,19	173,82	1305,29	0,47	10,89	76,40	8,53	414,24	213,86	142,16	2,30

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		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	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							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
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>															
			12,37	16,52	84,20	541,07	0,17	14,00	45,00	1,66	149,05	17,00	27,05	2,82	
<b>Обед</b>															
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,15	5,76	9,6	99,76				1,93	45,28		21,22		
591,13	Рыба запеченная с овощами	90	9,48	5,93	3,35	105,24				2,06	37,29		38,13		
611	Рис припущенный	180	4,65	5,26	47,21	254,58				0,32	8,39		31,61		
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	
<b>Итого за Обед</b>															
			21,52	17,64	113,40	692,28	0,12	0,00	0,00	5,27	105,96	39,00	107,76	0,93	
<b>Итого за день</b>															
			33,89	34,16	197,60	1233,35	0,29	14,00	45,00	6,93	255,01	56,00	134,81	3,75	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 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	Мg	Fe				
1		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					
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
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	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			21,21	19,71	64,81	524,03	0,03	0,60	0,00	2,38	144,39	0,00	97,07	0,10				
<b>Обед</b>																		
66,62	Сул-лапша	250	3,37	5,44	20,09	143,02				2,29	10,14		11,06					
674,11	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	220	13,04	16,27	28,35	311,71				3,53	30,82		47,08					
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					
<b>Итого за Обед</b>																		
			21,75	22,80	117,75	762,51	0,12	2,80	0,14	7,03	78,26	40,54	86,58	1,00				
<b>Итого за День</b>																		
			42,96	42,51	182,56	1286,54	0,15	3,40	0,14	9,41	222,65	40,54	183,65	1,10				



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12-18 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	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
131,32	Глов из мяса птицы	170	14,46	20,36	35,59	382,93				4,93	21,18		39,97					
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02				
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					
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8					
	<b>Итого за Завтрак</b>		17,40	26,94	80,73	634,41	0,15	10,00	36,00	5,70	48,30	2,40	54,97	0,02				
<b>Обед</b>																		
54,55	Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/10	2,02	6,78	12,82	120,8				2,44	26,51		18,36					
80,14	Рыба, тушенная в томатном соусе	100	10,37	5,71	2,93	105,4				2,53	36,76		45,48					
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	7,01	8,07	44,55	279,04	0,11		45	1,05	19,52	57,81	10,39	1,07				
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				
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				
	<b>Итого за Обед</b>		25,80	21,36	110,40	736,24	0,56	10,00	45,00	7,30	102,39	135,81	96,63	3,27				
	<b>Итого за день</b>		43,20	48,30	191,13	1370,65	0,71	20,00	81,00	13,00	150,69	138,21	151,60	3,29				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
89,32	Рыба, запеченная с морковью	70	8,31	4,61	2,51	85,43				1,25	64,18		31,78		
138,05	Картофельное пюре	150	3,79	3,7	24,14	145,26				0,16	43,83		32,94		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
<b>Итого за Завтрак</b>															
			17,13	11,27	53,13	383,59	0,00	0,00	0,00	1,90	214,31	0,00	74,42	0,00	
<b>Обед</b>															
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,98	4,96	10,3	94,46				1,95	40,88		23,97		
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,11	8,67	4,14	123,67	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15	
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
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		
<b>Итого за Обед</b>															
			19,14	19,57	95,04	632,18	0,13	2,00	60,00	4,72	90,95	45,10	130,19	1,05	
<b>Итого за день</b>															
			36,27	30,84	148,17	1015,77	0,13	2,00	60,00	6,62	305,26	45,10	204,61	1,05	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 12-18 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
493,04	Каша молочная "Дружба" с маслом	180/5	5,83	7,34	31,55	216,26	0,12	1,21	43,48	0,16	122,14	148,65	35,34	0,77				
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	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			14,14	20,75	62,38	496,36	0,30	11,81	88,48	0,75	349,54	151,65	59,04	0,89				
<b>Обед</b>																		
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,17	3,11	22	128,89				1,39	18,88		24,27					
233,38	Мясо птицы, припущенное в сметанном соусе	100	13,43	13,7	3,29	189,57				0,52	24,43		14,81					
594,03	Каша перловая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95				0,42	16,8		13,5					
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				
<b>Итого за Обед</b>																		
			26,14	21,60	111,53	743,41	0,60	20,10	0,00	3,61	79,71	78,00	74,98	2,20				
<b>Итого за День</b>																		
			40,28	42,35	173,91	1239,77	0,90	31,91	88,48	4,36	429,25	229,65	134,02	3,09				
<b>Итого за период</b>																		
			420,07	416,80	1722,33	12316,64	3,53	106,10	718,46	80,07	2888,44	1159,34	1538,31	20,61				
<b>Итого за период</b>																		
			42,01	41,68	172,23	1231,66	0,35	10,61	71,85	8,01	288,84	115,93	153,83	2,06				