

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г. Уфа

Республики Башкортостан



В.К.Смирнов

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

Возрастная категория : старше классы 11-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реч.	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				
Завтрак																		
445,07	Котлеты, биточки мясные с томатно-сметанным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69					
497,09	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		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					
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8					
Итого за Завтрак																		
			22,90	25,37	98,84	716,52	0,31	2,80	69,07	3,00	56,57	218,81	162,51	4,91				
Обед																		
20,18	Салат из припущенной моркови с яблоками	60	0,71	3,3	6,3	58,68	0,03	3,76	1022,6	1,64	15,77	29,49	20,5	0,63				
450,03	Суп картофельный с клецками	250	1,92	3,37	12,64	88,78				1,44	14,06		17,44					
233,62	Гуляш из филе грудки	90	11,92	15,55	2,76	198,18				2,6	14,52		15,57					
611	Рис припущенный	180	4,65	5,26	47,21	254,58				0,32	8,39		31,61					
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1										
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9					
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																		
			24,88	28,61	144,30	933,82	0,45	23,86	1022,60	7,28	87,64	68,49	113,42	1,53				
Итого за день																		
			47,78	53,98	243,14	1650,34	0,76	26,66	1091,67	10,28	144,21	287,30	275,93	6,44				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 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	
Завтрак															
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	
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		0,24	119		14	0,1	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8		
			21,13	27,38	51,64	540,78	0,25	11,10	295,30	2,21	377,52	273,64	51,10	2,26	
Итого за Завтрак															
Обед															
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12				1,44	38,08		15,54		
54,12	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,42	5,14	17,11	125,06	0,11	16,77	208,35	1,97	25,18	74,78	26,52	1	
674,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	11,92	14,9	25,82	284,83				3,23	26,24		42,81		
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	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8		
Итого за Обед															
			21,16	24,36	115,34	764,71	0,23	16,77	208,35	7,92	130,10	113,78	116,07	1,90	
Итого за День															
			42,29	51,74	166,98	1305,49	0,48	27,87	503,65	10,13	507,62	387,42	167,17	4,16	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Примем 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	
Завтрак															
591,13	Рыба запеченная с овощами	90	9,48	5,93	3,35	105,24				2,06	37,29		38,13		
181,48	Каша рисовая с маслом	150/5	2,5	3,99	24,97	145,60	0,03		22,5	0,18	6,81	51,45	16,83	0,37	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
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	
Итого за Завтрак			17,78	12,98	60,30	429,74	0,17	0,07	46,30	2,88	152,40	137,45	66,06	1,44	
Обед															
65,02	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	1,75	3,53	13,69	93,89				0,17	20,29		17,07		
16,546	Мясо птицы, припущенное с овощами	100	13,32	16,41	3,57	214,87	0,07	3,86	102,2	1,01	17,92	116,35	17,4	1,1	
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99				1	18,32		10,39		
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		
Итого за Обед			27,32	25,46	120,86	820,25	0,19	3,86	102,20	3,38	90,73	155,35	72,46	2,00	
Итого за День			45,10	38,44	181,16	1249,99	0,36	3,93	148,50	6,26	243,13	292,80	138,52	3,44	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 11-18 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	Мg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
227,72	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/5	25,05	8,84	15,62	246,81	0,06	0,61	47,08	1,31	202,21	269,65	29,22	0,62	
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		
Итого за Завтрак			27,51	9,15	42,31	367,09	0,16	3,41	47,22	1,77	211,31	290,69	34,26	1,44	
Обед															
67,08	Свекольник со сметаной	250/5	2,79	5,12	18,83	132,88	0,08	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82	
502,81	Тертелли из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8,00	167,82				0,87	3,09		3,35		
138,06	Картофельное пюре	180	4,55	4,44	28,96	174,24				0,19	52,17		39,48		
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	19,2	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			38,40	20,99	96,07	658,84	0,20	19,34	212,24	4,00	122,39	116,50	95,03	2,72	
Итого за день			65,91	30,14	138,38	1025,93	0,36	22,75	259,46	5,77	333,70	407,19	129,29	4,16	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рещ.	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			
Завтрак																		
181,41	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	150/4	6,27	7,35	28,46	205,56	0,18	0,98	34,5	0,57	111,2	176,94	53,25	1,31				
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07				
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										
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	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
	Итого за Завтрак		15,36	19,41	64,76	498,44	0,50	11,65	94,30	1,29	340,12	265,34	78,35	2,50				
Обед																		
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,89	6,03	12,64	112,70				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					
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				
	Итого за Обед		26,91	28,25	100,45	761,91	0,12	0,00	0,00	7,23	71,88	39,00	62,42	0,90				
	Итого за день		42,27	47,66	165,21	1260,35	0,62	11,65	94,30	8,52	412,00	304,34	140,77	3,40				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 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	
Завтрак															
211,49	Макаронные изделия с тертым сыром	180	9,38	9,72	39,58	284,16	0,1	0,13	96,84	0,98	196,17	157,28	18,5	1,02	
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		
Итого за Завтрак															
			12,32	16,30	84,72	535,64	0,25	10,13	132,84	1,75	223,29	159,68	33,50	1,04	
Обед															
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,0	5,01	9,42	91,66	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76	
591,13	Рыба запеченная с овощами	90	9,48	5,93	3,35	105,24				2,06	37,29		38,13		
611,00	Рис припущенный	180	4,65	5,26	47,21	254,58				0,32	8,39		31,6		
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	
Итого за Обед															
			20,95	16,80	100,26	635,38	0,18	30,02	207,75	5,26	101,56	86,33	107,31	1,66	
Итого за день															
			33,27	33,10	184,98	1171,02	0,43	40,15	340,59	7,01	324,85	246,01	140,81	2,70	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Примем 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	Мг	Fe				
1		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					
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55				
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				
Итого за Завтрак																		
			21,21	19,71	64,81	524,03	0,19	0,60	23,25	2,38	144,39	113,25	97,07	2,65				
Обед																		
66,62	Суп-лапша	250	3,37	5,44	20,09	143,02	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48				
674,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	11,92	14,90	25,82	284,83	0,21	30,39	31,53	3,23	28,08	159,19	42,92	1,99				
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	33,12	129,8					0,6							
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				
Итого за Обед																		
			20,53	21,03	109,33	701,65	0,38	31,89	231,53	6,45	51,02	209,59	65,03	3,37				
Итого за день																		
			41,74	40,74	174,14	1225,68	0,57	32,49	254,78	8,83	195,41	322,84	162,10	6,02				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 11-18 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				
Завтрак																		
131,32	Плов из мяса птицы	170	14,46	20,36	35,59	382,93	0,1	3,77	234,32	4,93	21,18	172,74	39,97	1,43				
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	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64				
	Итого за Завтрак		17,34	21,14	80,91	582,43	0,14	15,77	240,32	5,62	46,68	185,94	54,97	4,07				
Обед																		
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,89	6,03	12,64	112,70				2,42	22,11		17,91					
591,02	Рыба припущенная	50	9,83	3,18	0,3	69,38				1,3	27,6		34,98					
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		39	12,6				
	Итого за Обед		23,65	14,41	103,98	639,17	0,12	0,00	0,00	5,76	89,43		39,00	83,68				
	Итого за День		40,99	35,55	184,89	1221,60	0,26	15,77	240,32	11,38	136,11		224,94	138,65				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Примем 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				
Завтрак																		
89,01	Рыба, запеченная с морковью	90	10,69	5,88	3,24	109,42				1,59	82,64		40,86					
138,05	Картофельное пюре	150	3,8	3,70	24,1	145,26	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28				
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		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					
Итого за Завтрак																		
			16,94	15,68	53,96	425,46	0,16	25,97	68,91	2,30	144,44	99,73	78,55	1,30				
Обед																		
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,0	4,96	10,30	94,46	0,06	19,87	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12				
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,36		2,6					
175,12	Каша гречневая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65				0,41	13,51		90,2					
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					
Итого за Обед																		
			20,29	22,25	100,50	682,82	0,18	19,87	216,35	4,72	91,95	90,47	144,37	2,02				
Итого за день																		
			37,23	37,93	154,46	1108,28	0,34	45,84	285,26	7,02	236,39	190,20	222,92	3,32				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 11-18 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		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,89	6,73	26,45	186,51					0,14	102,15		29,46	
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
Итого за Завтрак															
			10,57	17,48	57,28	431,61		0,18	10,60	45,00	0,69	229,55	3,00	47,66	0,12
Обед															
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,17	3,11	22,00	128,89		0,12	16,5	202,25	1,39	18,88	63,55	24,27	1,01
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		0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63
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
Итого за Обед			24,54	21,40	101,43	695,41		0,58	36,60	224,75	3,29	74,81	211,61	69,38	2,54
Итого за День			35,11	38,88	158,71	1127,02		0,76	47,20	269,75	3,98	304,36	214,61	117,04	2,66
Итого за период			431,69	408,16	1752,05	12345,70		4,94	274,31	3488,28	79,18	2837,78	2877,65	1633,20	41,27
Итого за период			43,17	40,82	175,21	1234,57		0,49	27,43	348,83	7,92	283,78	287,77	163,32	4,13