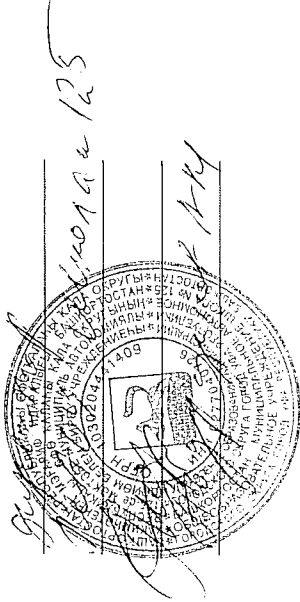
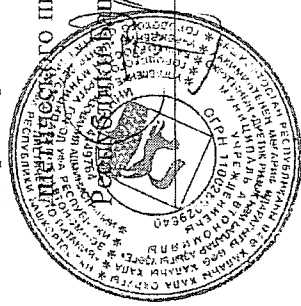


СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и  
пищевого питания» ГО г.Уфа  
Республика Башкортостан



В.К.Смирнов

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

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

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 приготавливаемых 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) |       |         |       |        |        |        |      |  |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|---------|-------|--------|--------|--------|------|--|
|                         |  |              | 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   |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |         |       |        |        |        |      |  |
| 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   |      |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |       |         |       |        |        |        |      |  |
|                         |  |              | 22,90                | 25,37 | 98,84  | 716,52                         | 0,31          | 2,80  | 69,07   | 3,00  | 56,57  | 218,81 | 162,51 | 4,91 |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |         |       |        |        |        |      |  |
| 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 грудинки                                     | 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   |      |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |         |       |        |        |        |      |  |
|                         |  |              | 24,88                | 28,61 | 144,30 | 933,82                         | 0,45          | 23,86 | 1022,60 | 7,28  | 87,64  | 68,49  | 113,42 | 1,53 |  |
| <b>Итого за День</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |         |       |        |        |        |      |  |
|                         |  |              | 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 приготавливаемых 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   |  |
| <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 |  |
| 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  |  |
| 38,01                   | Яблоко   | 120          | 0,48                 | 0,48  | 18,84  | 81,6                           |               |       |        | 0,24  | 19,2   |        | 10,8   |      |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |        |        |      |  |
|                         |  |              | 21,13                | 27,38 | 51,64  | 540,78                         | 0,25          | 11,10 | 295,30 | 2,21  | 377,52 | 273,64 | 51,10  | 2,26 |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |        |        |      |  |
| 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 пенинградский 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   |      |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |        |        |      |  |
|                         |  |              | 21,16                | 24,36 | 115,34 | 764,71                         | 0,23          | 16,77 | 208,35 | 7,92  | 130,10 | 113,78 | 116,07 | 1,90 |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |        |        |      |  |
|                         |  |              | 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 приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 1

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      | Мг     | Fe                        |  |  |  |  |
| 1                       |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10     | 11   | 12     | 13     | 14     | 15                        |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
| 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                         |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 17,78                | 12,98 | 60,30  | 429,74                         | 0,17          | 0,07 | 46,30  | 2,88 | 152,40 | 137,45 | 66,06  | 1,44                      |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
| 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                   | Рублоко  | 120          | 0,48                 | 0,48  | 18,84  | 81,6                           |               |      |        | 0,24 | 19,2   |        | 10,8   |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 27,32                | 25,46 | 120,86 | 820,25                         | 0,19          | 3,86 | 102,20 | 3,38 | 90,73  | 155,35 | 72,46  | 2,00                      |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 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.                  | Применение 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                        |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
| 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    |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 27,51                | 9,15  | 42,31  | 367,09                         | 0,16          | 3,41  | 47,22  | 1,77 | 211,31 | 290,69 | 34,26  | 1,44                      |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
| 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                  | Тертели 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                       |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 38,40                | 20,99 | 96,07  | 658,84                         | 0,20          | 19,34 | 212,24 | 4,00 | 122,39 | 116,50 | 95,03  | 2,72                      |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 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 приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

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      | Мg     | Fe                        |  |  |  |  |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11   | 12     | 13     | 14     | 15                        |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
| 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                       |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 15,36                | 19,41 | 64,76  | 498,44                         | 0,50          | 11,65 | 94,30 | 1,29 | 340,12 | 265,34 | 78,35  | 2,50                      |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
| 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                       |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 26,91                | 28,25 | 100,45 | 761,91                         | 0,12          | 0,00  | 0,00  | 7,23 | 71,88  | 39,00  | 62,42  | 0,90                      |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 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      | Мg     | Fe   |  |
| 1                       |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11   | 12     | 13     | 14     | 15   |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |      |  |
| 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   |      |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |      |  |
|                         |  |              | 12,32                | 16,30 | 84,72  | 535,64                         | 0,25          | 10,13 | 132,84 | 1,75 | 223,29 | 159,68 | 33,50  | 1,04 |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |      |  |
| 53,08                   | Ши 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  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |      |  |
|                         |  |              | 20,95                | 16,80 | 100,26 | 635,38                         | 0,18          | 30,02 | 207,75 | 5,26 | 101,56 | 86,33  | 107,31 | 1,66 |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |      |  |
|                         |  |              | 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 приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

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   |
| <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                         | 0,16          |       | 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |      |
|                         |  |              | 21,21                | 19,71 | 64,81  | 524,03                         | 0,19          | 0,60  | 23,25  | 2,38 | 144,39 | 113,25 | 97,07  | 2,65 |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |      |
| 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 |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |      |
|                         |  |              | 20,53                | 21,03 | 109,33 | 701,65                         | 0,38          | 31,89 | 231,53 | 6,45 | 51,02  | 209,59 | 65,03  | 3,37 |
| <b>Итого за День</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |      |
|                         |  |              | 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      | Мg     | Fe                        |  |  |  |  |
| 1                       |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11    | 12     | 13     | 14     | 15                        |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |
| 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                      |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 17,34                | 21,14 | 80,91  | 582,43                         | 0,14          | 15,77 | 240,32 | 5,62  | 46,68  | 185,94 | 54,97  | 4,07                      |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |
| 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   | 0,9                       |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 23,65                | 14,41 | 103,98 | 639,17                         | 0,12          | 0,00  | 0,00   | 5,76  | 89,43  | 39,00  | 83,68  | 0,90                      |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 40,99                | 35,55 | 184,89 | 1221,60                        | 0,26          | 15,77 | 240,32 | 11,38 | 136,11 | 224,94 | 138,65 | 4,97                      |  |  |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

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      | Мг     | Fe                        |  |  |  |  |
| 1                       |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11   | 12     | 13     | 14     | 15                        |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
| 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    |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 16,94                | 15,68 | 53,96  | 425,46                         | 0,16          | 25,97 | 68,91  | 2,30 | 144,44 | 99,73  | 78,55  | 1,30                      |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
| 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   |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 20,29                | 22,25 | 100,50 | 682,82                         | 0,18          | 19,87 | 216,35 | 4,72 | 91,95  | 90,47  | 144,37 | 2,02                      |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 37,23                | 37,93 | 154,46 | 1108,28                        | 0,34          | 45,84 | 285,26 | 7,02 | 236,39 | 190,20 | 222,92 | 3,32                      |  |  |  |  |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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) |        |         |       |         |         |         | Минеральные вещества (мг) |      |  |  |  |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------|---------|---------|---------------------------|------|--|--|--|
|                         |  |              | Б                    | Ж      | У       |                                | В1            | С      | А       | Е     | Са      | Р       | Мg      | Fe                        |      |  |  |  |
| 1                       |  | 2            | 3                    | 4      | 5       | 6                              | 7             | 8      | 9       | 10    | 11      | 12      | 13      | 14                        | 15   |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |        |         |                                |               |        |         |       |         |         |         |                           |      |  |  |  |
| 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  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |        |         |                                |               |        |         |       |         |         |         |                           |      |  |  |  |
|                         |  |              | 10,57                | 17,48  | 57,28   | 431,61                         | 0,18          | 10,60  | 45,00   | 0,69  | 229,55  | 3,00    | 47,66   | 0,12                      |      |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |        |         |                                |               |        |         |       |         |         |         |                           |      |  |  |  |
| 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  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |        |         |                                |               |        |         |       |         |         |         |                           |      |  |  |  |
|                         |  |              | 24,54                | 21,40  | 101,43  | 695,41                         | 0,58          | 36,60  | 224,75  | 3,29  | 74,81   | 211,61  | 69,38   | 2,54                      |      |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |  |              |                      |        |         |                                |               |        |         |       |         |         |         |                           |      |  |  |  |
|                         |  |              | 35,11                | 38,88  | 158,71  | 1127,02                        | 0,76          | 47,20  | 269,75  | 3,98  | 304,36  | 214,61  | 117,04  | 2,66                      |      |  |  |  |
| <b>Итого за период</b>  |  |              |                      |        |         |                                |               |        |         |       |         |         |         |                           |      |  |  |  |
|                         |  |              | 431,69               | 408,16 | 1752,05 | 12345,70                       | 4,94          | 274,31 | 3488,28 | 79,18 | 2837,78 | 2877,65 | 1633,20 | 41,27                     |      |  |  |  |
| <b>Итого за период</b>  |  |              |                      |        |         |                                |               |        |         |       |         |         |         |                           |      |  |  |  |
|                         |  |              | 43,17                | 40,82  | 175,21  | 1234,57                        | 0,49          | 27,43  | 348,83  | 7,92  | 283,78  | 287,77  | 163,32  | 4,13                      |      |  |  |  |