

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ «Центр детского и

ГО г. Уфа

Департамента Республики Башкортостан

И. П. Круглый

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

детского питания» ГО г. Уфа

Республика Башкортостан

И. П. Круглый



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организации питания обучающихся

в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: старше классы 12-18 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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													
Завтрак																											
493,04	Каша молочная "Дружба"	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15													
27,01	Сыр (порции)	185	5,86	7,35	31,66	216,98																					
401,08	Масло сливочное	10	2,63	2,66		35				0,16	122,14			35,34													
282,11	Чай витаминизированный	8	0,06	5,8	0,1	52,88				0,04	100			5,5													
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200				39,4			36	0,08	1,92	2,4		0,02													
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2													
Итого за Завтрак															14,15	19,31	67,16	500,26	0,00	0,00	36,00	0,73	349,06	2,40	59,04	14	0,02
Обед																											
66,09	Суп с макаронными изделиями																										
131,94	Плов	250	3,27	3,15	22,5	130,89																					
283	Чай с сахаром	180	15,87	22,26	39,07	420,54																					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200				39,9																					
1,2	Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2													
Итого за Обед															23,94	26,01	101,85	735,33	0,00	0,00	0,00	0,51	8,7		12,6		
Итого за День															38,09	45,32	169,01	1235,59	0,00	0,00	36,00	8,46	404,46	2,40	142,30	0,02	
Итого за период															421,13	397,32	1736,81	12204,66	0,75	19,65	518,40	82,57	2667,67	498,77	1395,87	12,44	
Итого за период															42,11	39,73	173,68	1220,47	0,08	1,97	51,84	8,26	266,77	49,88	139,59	1,24	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 12-18 лет							
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Неделя: 2														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1																	
Завтрак			2														
227,96	Пудинг творожный со съезненным молоком	3															
283	Чай с сахаром	4															
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	150	24,06	11,54	26,89	311,83											
Итого за Завтрак			200		9,98	39,9											
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	30	2,4	0,3	16,5	78											
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	255	1,98	4,96	10,3	94,46											
296	Каша гречневая	100	7,42	11,2	5,85	154,75											
1,1	Напиток лимонный	155	4,77	4,86	21,48	148,55											
1,2	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200	0,06	0,01	20,17	82,18											
Итого за Обед			30	2,4	0,3	16,5	78										
Итого за день			30	2,4	0,3	13,8	66										
			45,49	19,03	21,63	88,10	623,94	0,00	0,00	0,00	0,51	8,7			4,2		
			33,47	141,47	1053,67	0,00	0,00	0,00	4,49	74,85	0,00	12,6			120,23	0,00	
								6,28	341,04	0,00	160,21	0,00					

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

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)									
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe					
1																			
Завтрак			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
131,03	Плов																		
282,11	Чай витаминизированный	180	15,87	22,26	39,07	420,54													
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200			9,8	39,4				5,38	21,52			42,19					
Итого за Завтрак			30	2,4	0,3	16,5	78												
Обед																			
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной		18,27	22,56	65,37	537,94	0,00	0,00	0,00	5,83	27,52	0,00		46,39				0,00	
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	255	1,89	6,03	12,64	112,7													
211,41	Макаронные изделия отварные	100	10,84	11,35	12,35	195,58													
282,11	Чай витаминизированный	165	6,2	4,35	39,55	222,33													
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200			9,8	39,4	0,1			22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94				
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78													
Итого за Обед			30	2,4	0,3	13,8	66				0,45	6			4,2				
Итого за День				23,73	22,33	104,64	714,01	0,10	0,00	22,50	5,85	60,88	50,22	47,65	0,94				
			42,00	44,89	170,01	1251,95	0,10	0,00	22,50	11,68	88,40	50,22	94,04	0,94					

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

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)						
			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																
470,02	Каша пшенинная молочная		185	7,72	7,87	38,54	256,75									
7,24	Яйцо отварное		54	6,86	6,21	0,38	84,78				0,19	120,48				
401,08	Масло сливочное		8	0,06	5,8	0,1	52,88				0,32	29,7			49,64	
285,05	Чай с лимоном и сахаром		207			9,98	39,9			36	0,08	1,92	2,4		6,48	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания		30	2,4	0,3	16,5	78				0,01	3,1			0,84	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания		100	3,2	3,2	9,1	78				0,45	6			4,2	
Итого за Завтрак																
			20,24	23,38	74,60	590,31	0,00	0,00	36,00	1,05	280,20	2,40		14	75,16	
Обед																
66,88	Суп-лапша		250	7,61	3,34	44,1	237,43									
684,19	Жаркое по-домашнему		180	11,33	13,7	22,2	257,09				2,29	10,14			11,06	
283	Чай с сахаром		200			9,98	39,9				2,76	22,7			36,19	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания		30	2,4	0,3	16,5	78				0,01	3,1			0,84	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный 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				0,51	8,7			12,6	
Итого за Обед																
			24,74	17,84	126,78	770,42	0,02	4,00	0,00	6,21	61,84	14,00		8	2,8	
Итого за День																
			44,98	41,22	201,38	1360,73	0,02	4,00	36,00	7,26	342,04	16,40		147,21	2,82	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

№ 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		
															Неделя: 2 День: понедельник Возраст: 12-18 лет	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
211,61	Макаронные изделия с тертым сыром	170	8,89	8,77	37,67	265,97										
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9				0,91	126,65		14,85			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78					0,3					
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0,45	6			4,2			
Итого за Завтрак																
			12,29	9,27	84,35	475,87	0,02	4,00	0,00	1,56	146,95	14,00	27,05	2,80		
Обед																
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08		
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75										
305,1	Кисель плодово-ягодный	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04			1,22	4,23		3,44			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200	0,1	0,08	8,77	34,75		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6			
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78										
Итого за Обед																
			2,4	0,3	13,8	66			0,45	6						
Итого за День																
			22,10	20,60	104,44	689,28	0,29	11,65	284,40	4,43	67,11	169,73	83,47	2,68		
			34,39	29,87	188,79	1165,15	0,31	15,65	284,40	5,99	214,06	183,73	110,52	5,48		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: завтрак + обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1					Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 12-18 лет									
			Пищевые вещества (г)						B1	Витамины (мг)								
			B	Ж	У	6	7			8	9	10	11	12	13	14	15	
1																		
Завтрак			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
591,12	Рыба запеченная с овощами																	
58,11	Рис отварной	80	8,42	5,13	2,89	91,9												
282,11	Чай витаминизированный	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04											
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200				39,4												
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78												
Итого за Завтрак			100	3,2	3,2	9,1	78											
Обед																		
54,05	Рассолыник с перловой крупой и сметаной		17,89	12,80	78,32	500,17	0,04	0,00	22,50	2,52	169,17	82,50	79,34	14				
233,98	Гуляш	255	1,89	6,03	12,64	112,7												
211,41	Макаронные изделия отварные с маслом	90	13,9	17,46	3,42	225,74												
283	Чай с сахаром	165	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1											
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200				39,9												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78												
Итого за Обед			30	2,4	0,3	13,8	66											
Итого за День				26,79	28,44	95,89	744,67	0,10	0,00	22,50	7,01	69,83	50,22	58,95	12,6			
			44,68	41,24	174,21	1244,84	0,14	0,00	45,00	9,53	239,00	132,72	138,29	1,54				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

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	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
227,96	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	24,06	11,54	26,89	311,83				1,34	259,89		35,78								
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																					
			27,26	11,94	58,87	455,73	0,14	0,00	0,00	1,94	268,19	26,00	41,38	1,00							
Обед																					
56,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,15	22,5	130,89				1,39	18,88		24,27								
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82				0,87	3,09		3,35								
138,4	Картофельное пюре	150	3,79	4,04	31,15	176,32				0,16	44,59		32,97								
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9															
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				0,51	8,7		12,6								
Итого за Обед																					
			21,76	18,71	115,09	708,93	0,00	0,00	0,00	3,38	81,56	0,00	77,39	0,00							
Итого за День																					
			49,02	30,65	173,96	1164,66	0,14	0,00	0,00	5,32	349,75	26,00	118,77	1,00							

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед
 День: среда
 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
233,97	Гуляш	70	10,81	14,02	2,65	179,52				2,32	13,33							
175,39	Каша гречневая	165	5,08	4,95	22,91	156,25				0,37	11,04			11,68				
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,68			36	0,08	1,92	2,4		80,11				
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207				39,9				0,01	3,1			0,02				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2				
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7												
Итого за Завтрак																		
			18,85	26,77	57,34	541,25	0,00	0,00	36,00	3,23	35,39	2,40	96,83	0,02				
Обед																		
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	255	2,02	5,01	9,42	91,67				1,92	40,88			20,77				
131,94	Плов	180	15,87	22,26	39,07	420,54				5,38	21,52			42,19				
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4												
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				0,51	8,7			12,6				
Итого за Обед																		
			22,69	27,87	88,59	695,61	0,00	0,00	0,00	8,26	77,10	0,00	79,76	0,00				
Итого за День																		
			41,54	54,64	145,93	1236,86	0,00	0,00	36,00	11,49	112,49	2,40	176,59	0,02				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
181,71	Каша овсяная "Геркулес" молочная	185	7,57	8,99	34,01	247,8				0,69	131,99			64,31		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100			5,5		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4										
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119			14		
Итого за Завтрак																
			15,86	20,95	69,51	531,08	0,00	0,00	36,00	1,26	358,91	2,40	88,01	0,02		
Обед																
129,14	Суп картофельный с горохом и грибами	270	8,67	4,97	37,9	230,96				2,46	43,17			40,36		
684,19	Жаркое по-домашнему	180	11,33	13,7	22,2	257,09				2,76	22,7			36,19		
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				0,51	8,7			12,6		
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6			9,9		
Итого за Обед																
			25,24	19,71	117,65	746,75	0,00	0,00	0,00	6,40	98,47	0,00	103,25	0,00		
Итого за День																
			41,10	40,66	187,16	1277,83	0,00	0,00	36,00	7,66	457,38	2,40	191,26	0,02		

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

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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак:															
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69		
211,02	Макаронные изделия отварные	185	6,97	4,44	44,48	245,99				1	18,32		10,39		
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84		
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															
			20,21	16,09	83,31	559,47	0,00	0,00	0,00	3,04	34,87	0,00	19,12	0,00	
Обед															
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	255	1,89	6,03	12,64	112,7				2,42	22,11		17,91		
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,77	3,61	110,24				2,21	35,96		35,5		
58,11	Рис отварной	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04			22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								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				0,51	8,7		12,6		
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7									
Итого за Обед															
			19,63	19,27	101,58	653,91	0,04	0,00	22,50	5,86	84,18	82,50	97,56	0,60	
Итого за день															
			39,84	35,36	184,89	1213,38	0,04	0,00	22,50	8,90	119,05	82,50	116,68	0,60	