

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

В.К.Смирнов

«Школа № 122»

В.К.Смирнов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г.Уфа

Республики Башкортостан

В.К.Смирнов



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

Возрастная категория: старшие классы 12-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

**Рацион: завтрак + обед**

День: понедельник

Неделя: 1

**Возраст:** 12-18 лет

|                         |                                                            | Неделя: 1       |                      |       |        |                                           | Возраст: 12-18 лет |       |       |      |                           |        |        |      |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|--------------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)      |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|                         |                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | В1                 | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8                  | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |                    |       |       |      |                           |        |        |      |
| 445,64                  | Котлеты, биточки мясные с томатным соусом                  | 100             | 10,84                | 11,35 | 12,35  | 195,58                                    |                    |       |       | 1,58 | 7,45                      |        | 3,69   |      |
| 302,02                  | Каша гречневая                                             | 154             | 4,76                 | 4,14  | 21,46  | 141,94                                    | 0,16               |       | 18,75 | 0,34 | 11,4                      | 112,95 | 75,18  | 2,54 |
| 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   |      |
|                         |                                                            |                 | 18,54                | 16,28 | 79,34  | 539,40                                    | 0,16               | 2,80  | 18,89 | 2,62 | 47,15                     | 114,49 | 94,71  | 2,61 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |                    |       |       |      |                           |        |        |      |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |                    |       |       |      |                           |        |        |      |
| 503,01                  | Огурцы свежие                                              | 20              | 0,14                 | 0,02  | 0,38   | 2,2                                       |                    |       |       | 0,02 | 3,4                       |        | 2,8    |      |
| 450,03                  | Суп картофельный с клецками                                | 250             | 1,92                 | 3,37  | 12,64  | 88,78                                     |                    |       |       | 1,44 | 14,06                     |        | 17,44  |      |
| 591,18                  | Рыба запеченная с овощами                                  | 90              | 8,57                 | 6,77  | 3,61   | 110,24                                    |                    |       |       | 2,21 | 35,96                     |        | 35,5   |      |
| 611                     | Рис припущенный                                            | 180             | 4,65                 | 5,26  | 47,21  | 254,58                                    |                    |       |       | 0,32 | 8,39                      |        | 31,61  |      |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,7    | 39                                        | 0,15               | 10    |       |      |                           |        |        |      |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                        |                    |       |       | 0,45 | 6                         |        | 4,2    |      |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                        | 0,12               |       |       | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |
|                         |                                                            |                 | 20,08                | 16,02 | 103,84 | 638,80                                    | 0,27               | 10,00 | 0,00  | 4,95 | 76,51                     | 39,00  | 104,15 | 0,90 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 38,62                | 32,30 | 183,18 | 1178,20                                   | 0,43               | 12,80 | 18,89 | 7,57 | 123,66                    | 153,49 | 198,86 | 3,51 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |                    |       |       |      |                           |        |        |      |

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)**

**Рацион: завтрак + обед**

День: вторник

Неделя: 1

**Возраст:** 12-18 лет

| Возраст: 12-18 лет |                                                            |                 |                                   |       |        |                                           |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|--------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| №<br>реп.          | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Неделя: 1<br>Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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            |                                                            |                 |                                   |       |        |                                           |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 181,33             | Каша овсяная "Геркулес" молочная                           | 185             | 6,14                              | 7,37  | 36,26  | 236,08                                    | 0,17          | 0,29  | 31,4  | 0,63 | 108,56                    | 171,86 | 52,44  | 1,28 |
| 401                | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                              | 7,25  | 0,13   | 66,1                                      |               |       | 45    | 0,1  | 2,4                       | 3      |        | 0,02 |
| 27,01              | Сыр (порциями)                                             | 10              | 2,63                              | 2,66  |        | 35                                        |               |       |       | 0,04 | 100                       |        | 5,5    |      |
| 282,11             | Чай витаминизированный                                     | 200             |                                   |       | 9,7    | 39                                        | 0,15          | 10    |       |      |                           |        |        |      |
| 1,1                | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                               | 0,3   | 16,5   | 78                                        |               |       |       | 0,45 | 6                         |        | 4,2    |      |
| 476,01             | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100             | 3,2                               | 3,2   | 9,1    | 78                                        |               |       |       |      | 119                       |        | 14     |      |
|                    |                                                            |                 | 14,45                             | 20,78 | 71,69  | 532,18                                    | 0,32          | 10,29 | 76,40 | 1,22 | 335,96                    | 174,86 | 76,14  | 1,30 |
| Итого за Завтрак   |                                                            |                 |                                   |       |        |                                           |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| Обед               |                                                            |                 |                                   |       |        |                                           |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 129,14             | Суп картофельный с горохом и гренками                      | 270             | 8,67                              | 4,97  | 37,9   | 230,95                                    |               |       |       | 2,46 | 43,17                     |        | 40,36  |      |
| 684,22             | Жаркое по-домашнему из сердца говяжьего                    | 180             | 10,99                             | 8,07  | 22,6   | 203,47                                    |               |       |       | 2,64 | 34,85                     |        | 34,42  |      |
| 293,03             | Компот из смеси сухофруктов                                | 200             | 0,44                              | 0,09  | 22,94  | 88,7                                      |               |       |       |      | 0,3                       |        |        | 0,03 |
| 1,1                | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                               | 0,3   | 16,5   | 78                                        |               |       |       | 0,45 | 6                         |        | 4,2    |      |
| 1,2                | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30              | 2,4                               | 0,3   | 13,8   | 66                                        | 0,12          |       |       | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |
| 38,01              | Яблоко                                                     | 120             | 0,48                              | 0,48  | 18,84  | 81,6                                      |               |       |       | 0,24 | 19,2                      |        | 10,8   |      |
|                    |                                                            |                 | 25,38                             | 14,21 | 132,58 | 748,72                                    | 0,12          | 0,00  | 0,00  | 6,30 | 112,22                    | 39,00  | 102,38 | 0,93 |
| Итого за Обед      |                                                            |                 | 39,83                             | 34,99 | 204,27 | 1280,90                                   | 0,44          | 10,29 | 76,40 | 7,52 | 448,18                    | 213,86 | 178,52 | 2,23 |
| Итого за день      |                                                            |                 |                                   |       |        |                                           |               |       |       |      |                           |        |        |      |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

**Рацион: завтрак + обед**

День: среда

Неделя: 1

**Возраст:** 12-18 лет

|                         |                                                            | Неделя: 1       |                      |       |        |                                           | Возраст: 12-18 лет |       |       |      |                           |        |        |      |  |  |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|--------------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|--|--|
| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)      |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |  |  |
|                         |                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | В1                 | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |  |  |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8                  | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |                    |       |       |      |                           |        |        |      |  |  |
| 110,69                  | Суфле из печени с молочным соусом                          | 85              | 2,49                 | 3,1   | 5,39   | 59,63                                     |                    |       |       | 1,13 | 42,96                     |        | 15,83  |      |  |  |
| 211,02                  | Макаронные изделия отварные                                | 185             | 6,97                 | 4,44  | 44,48  | 245,99                                    |                    |       |       | 1    | 18,32                     |        | 10,39  |      |  |  |
| 401                     | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                      |                    |       | 45    | 0,1  | 2,4                       | 3      |        | 0,02 |  |  |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                                             | 10              | 2,63                 | 2,66  |        | 35                                        |                    |       |       | 0,04 | 100                       |        | 5,5    |      |  |  |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,7    | 39                                        | 0,15               | 10    |       |      |                           |        |        |      |  |  |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                        |                    |       |       | 0,45 | 6                         |        | 4,2    |      |  |  |
|                         |                                                            |                 | 14,57                | 17,75 | 76,20  | 523,72                                    | 0,15               | 10,00 | 45,00 | 2,72 | 169,68                    | 3,00   | 35,92  | 0,02 |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |                    |       |       |      |                           |        |        |      |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |                    |       |       |      |                           |        |        |      |  |  |
| 65,61                   | Суп пшенный с мелкошинкованными овощами со сметаной        | 255             | 2,17                 | 3,75  | 12,86  | 94,29                                     |                    |       |       | 1,24 | 16,07                     |        | 20,04  |      |  |  |
| 80,14                   | Рыба, тушенная в томатном соусе                            | 100             | 10,37                | 5,71  | 2,93   | 105,4                                     |                    |       |       | 2,53 | 36,76                     |        | 45,48  |      |  |  |
| 302,02                  | Каша гречневая                                             | 154             | 4,76                 | 4,14  | 21,46  | 141,94                                    | 0,16               |       | 18,75 | 0,34 | 11,4                      | 112,95 | 75,18  | 2,54 |  |  |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,7    | 39                                        | 0,15               | 10    |       |      |                           |        |        |      |  |  |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                        |                    |       |       | 0,45 | 6                         |        | 4,2    |      |  |  |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                        | 0,12               |       |       | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |  |  |
|                         |                                                            |                 | 22,10                | 14,20 | 77,25  | 524,63                                    | 0,43               | 10,00 | 18,75 | 5,07 | 78,93                     | 151,95 | 157,50 | 3,44 |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 36,67                | 31,95 | 153,45 | 1048,35                                   | 0,58               | 20,00 | 63,75 | 7,79 | 248,61                    | 154,95 | 193,42 | 3,46 |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |                    |       |       |      |                           |        |        |      |  |  |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |      |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|-------|--------|------|
|                         |                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С    | А     | Е    | Са                        | Р     | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9    | 10    | 11   | 12                        | 13    | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |      |       |      |                           |       |        |      |
| 227,91                  | Пудинг творожный со сгущенным молоком                      | 140             | 23,34                | 10,69 | 21,34  | 279,03                               |               |      |       | 1,32 | 229,19                    |       | 32,38  |      |
| 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    |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 25,88                | 18,25 | 48,16  | 465,41                               | 0,00          | 2,80 | 45,14 | 1,88 | 240,69                    | 4,54  | 37,42  | 0,09 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |      |       |      |                           |       |        |      |
| 67,08                   | Свекольник со сметаной                                     | 255             | 2,79                 | 5,12  | 18,83  | 132,88                               |               |      |       | 1,98 | 52,13                     |       | 35,4   |      |
| 502,81                  | Тефтели из говядины с томатным соусом                      | 100             | 9,46                 | 10,83 | 8      | 167,82                               |               |      |       | 0,87 | 3,09                      |       | 3,35   |      |
| 138,4                   | 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  | 22,94  | 88,7                                 |               |      |       |      | 0,3                       |       |        | 0,03 |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                   |               |      |       | 0,45 | 6                         |       | 4,2    |      |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                   | 0,12          |      |       | 0,51 | 8,7                       | 39    | 12,6   | 0,9  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 21,28                | 20,68 | 111,22 | 709,72                               | 0,12          | 0,00 | 0,00  | 3,97 | 114,81                    | 39,00 | 88,52  | 0,93 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 47,16                | 38,93 | 159,38 | 1175,13                              | 0,12          | 2,80 | 45,14 | 5,85 | 355,50                    | 43,54 | 125,94 | 1,02 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |      |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|-------|--------|------|
|                         |                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С    | А     | Е    | Ca                        | P     | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9    | 10    | 11   | 12                        | 13    | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |      |       |      |                           |       |        |      |
| 503,01                  | Огурцы свежие                                              | 20              | 0,14                 | 0,02  | 0,38   | 2,2                                  |               |      |       | 0,02 | 3,4                       |       | 2,8    |      |
| 591,12                  | Рыба запеченная с овощами                                  | 80              | 8,42                 | 5,13  | 2,89   | 91,9                                 |               |      |       | 1,8  | 32,76                     |       | 33,79  |      |
| 610                     | Рис припущенный                                            | 150             | 3,87                 | 4,42  | 39,34  | 212,48                               |               |      |       | 0,26 | 10,99                     |       | 26,58  |      |
| 401                     | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                 |               |      | 45    | 0,1  | 2,4                       | 3     |        | 0,02 |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                                             | 10              | 2,63                 | 2,66  |        | 35                                   |               |      |       | 0,04 | 100                       |       | 5,5    |      |
| 283                     | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                 |               |      |       |      | 0,3                       |       |        |      |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                   |               |      |       | 0,45 | 6                         |       | 4,2    |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 17,54                | 19,78 | 69,22  | 525,58                               | 0,00          | 0,00 | 45,00 | 2,67 | 155,85                    | 3,00  | 72,87  | 0,02 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |      |       |      |                           |       |        |      |
| 503,01                  | Огурцы свежие                                              | 20              | 0,14                 | 0,02  | 0,38   | 2,2                                  |               |      |       | 0,02 | 3,4                       |       | 2,8    |      |
| 54,05                   | Рассольник с перловой крупой и сметаной                    | 255             | 1,89                 | 6,03  | 12,64  | 112,7                                |               |      |       | 2,42 | 22,11                     |       | 17,91  |      |
| 233,7                   | Мясо птицы, припущенное в томатном соусе                   | 100             | 13,11                | 11,89 | 2,91   | 170,55                               |               |      |       | 0,56 | 17,44                     |       | 17,24  |      |
| 211,02                  | Макаронные изделия отварные                                | 185             | 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>    |                                                            |                 | 27,07                | 23,14 | 106,97 | 742,54                               | 0,12          | 0,00 | 0,00  | 5,04 | 82,67                     | 39,00 | 68,74  | 0,90 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 44,61                | 42,92 | 176,19 | 1268,12                              | 0,12          | 0,00 | 45,00 | 7,71 | 238,52                    | 42,00 | 141,61 | 0,92 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

**Рацион: завтрак + обед**

День: понедельник

**Неделя: 2**

**Возраст:** 12-18 лет

|                         |                                                            | Неделя: 2       |                      |       |        |                                           | Возраст: 12-18 лет |      |       |      |                           |        |       |      |  |  |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|--------------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|--|--|
| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)      |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |  |  |
|                         |                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | В1                 | С    | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |  |  |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8                  | 9    | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |                    |      |       |      |                           |        |       |      |  |  |
| 211,61                  | Макаронные изделия с тертым сыром                          | 170             | 8,89                 | 8,77  | 37,67  | 265,97                                    |                    |      |       | 0,91 | 126,65                    |        | 14,85 |      |  |  |
| 401                     | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                      |                    |      | 45    | 0,1  | 2,4                       | 3      |       | 0,02 |  |  |
| 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   |      |  |  |
| 86,02                   | Сок фруктовый                                              | 200             | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                                        | 0,02               | 4    |       | 0,2  | 14                        | 14     | 8     | 2,8  |  |  |
|                         |                                                            |                 | 12,37                | 16,52 | 84,48  | 541,97                                    | 0,02               | 4,00 | 45,00 | 1,66 | 149,35                    | 17,00  | 27,05 | 2,82 |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |                    |      |       |      |                           |        |       |      |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |                    |      |       |      |                           |        |       |      |  |  |
| 53,08                   | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 255             | 2,02                 | 5,01  | 9,42   | 91,66                                     |                    |      |       | 1,92 | 40,88                     |        | 20,77 |      |  |  |
| 502,54                  | Биточки из мяса птицы с томатным соусом                    | 100             | 7,42                 | 11,2  | 5,85   | 154,75                                    |                    |      |       | 1,22 | 4,23                      |        | 3,44  |      |  |  |
| 58,11                   | Рис отварной с маслом                                      | 155             | 3,87                 | 4,17  | 40,03  | 212,87                                    | 0,04               |      | 22,5  | 0,27 | 11,41                     | 82,5   | 27,35 | 0,6  |  |  |
| 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  |  |  |
|                         |                                                            |                 | 18,27                | 21,14 | 101,86 | 670,38                                    | 0,16               | 0,00 | 22,50 | 4,45 | 77,92                     | 121,50 | 71,96 | 1,50 |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 30,64                | 37,66 | 186,34 | 1212,35                                   | 0,18               | 4,00 | 67,50 | 6,11 | 227,27                    | 138,50 | 99,01 | 4,32 |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |                    |      |       |      |                           |        |       |      |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

**Рацион: завтрак + обед**

День: вторник

**Неделя: 2**

**Возраст:** 12-18 лет

|                         |                                                            | Неделя: 2       |                      |       |        |                                      | Возраст: 12-18 лет |      |      |      |                           |       |        |      |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|--------------------|------|------|------|---------------------------|-------|--------|------|
| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)      |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |      |
|                         |                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1                 | С    | А    | Е    | Са                        | Р     | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8                  | 9    | 10   | 11   | 12                        | 13    | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |                    |      |      |      |                           |       |        |      |
| 503,01                  | Огурцы свежие                                              | 20              | 0,14                 | 0,02  | 0,38   | 2,2                                  |                    |      |      | 0,02 | 3,4                       |       | 2,8    |      |
| 218,31                  | Омлет натуральный                                          | 130             | 13,65                | 14,74 | 2,44   | 197,23                               |                    |      |      | 1,55 | 105,42                    |       | 17,47  |      |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                                             | 10              | 2,63                 | 2,66  |        | 35                                   |                    |      |      | 0,04 | 100                       |       | 5,5    |      |
| 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    |      |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100             | 3,2                  | 3,2   | 9,1    | 78                                   |                    |      |      |      | 119                       |       | 14     |      |
|                         |                                                            |                 | 22,08                | 20,93 | 38,61  | 432,71                               | 0,00               | 2,80 | 0,14 | 2,07 | 336,92                    | 1,54  | 44,81  | 0,07 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |                    |      |      |      |                           |       |        |      |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |                    |      |      |      |                           |       |        |      |
| 66,88                   | Суп-лапша                                                  | 250             | 7,61                 | 3,34  | 44,1   | 237,43                               |                    |      |      | 2,29 | 10,14                     |       | 11,06  |      |
| 684,17                  | Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного                | 220             | 13,85                | 16,75 | 27,13  | 314,22                               |                    |      |      | 3,37 | 27,75                     |       | 44,23  |      |
| 293,03                  | Компот из смеси сухофруктов                                | 200             | 0,44                 | 0,09  | 22,94  | 88,7                                 |                    |      |      |      | 0,3                       |       |        | 0,03 |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                   |                    |      |      | 0,45 | 6                         |       | 4,2    |      |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                   | 0,12               |      |      | 0,51 | 8,7                       | 39    | 12,6   | 0,9  |
| 38,01                   | Яблоко                                                     | 120             | 0,48                 | 0,48  | 18,84  | 81,6                                 |                    |      |      | 0,24 | 19,2                      |       | 10,8   |      |
|                         |                                                            |                 | 27,18                | 21,26 | 143,31 | 865,95                               | 0,12               | 0,00 | 0,00 | 6,86 | 72,09                     | 39,00 | 82,89  | 0,93 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 49,26                | 42,19 | 181,92 | 1298,66                              | 0,12               | 2,80 | 0,14 | 8,93 | 409,01                    | 40,54 | 127,70 | 1,00 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |                    |      |      |      |                           |       |        |      |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |      |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|-------|--------|------|
|                         |                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А     | Е    | Ca                        | P     | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13    | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |       |        |      |
| 97,09                   | Гуляш из сердца                                            | 70              | 9,76                 | 4,88  | 3,63   | 93,32                                |               |       |       | 1,3  | 28,56                     |       | 9,15   |      |
| 138,4                   | Картофельное пюре*                                         | 150             | 3,79                 | 4,04  | 31,15  | 176,32                               |               |       |       | 0,16 | 44,59                     |       | 32,97  |      |
| 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    |      |
| 38,01                   | Яблоко                                                     | 120             | 0,48                 | 0,48  | 18,84  | 81,6                                 |               |       |       | 0,24 | 19,2                      |       | 10,8   |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 16,51                | 16,95 | 79,95  | 534,34                               | 0,15          | 10,00 | 45,00 | 2,25 | 100,75                    | 3,00  | 57,12  | 0,02 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |       |        |      |
| 503,01                  | Огурцы свежие                                              | 20              | 0,14                 | 0,02  | 0,38   | 2,2                                  |               |       |       | 0,02 | 3,4                       |       | 2,8    |      |
| 54,05                   | Рассольник с перловой крупой и сметаной                    | 255             | 1,89                 | 6,03  | 12,64  | 112,7                                |               |       |       | 2,42 | 22,11                     |       | 17,91  |      |
| 16 546                  | Мясо птицы, припущенное с овощами                          | 100             | 13,32                | 16,41 | 3,57   | 214,87                               |               |       |       | 2,55 | 24,11                     |       | 26,53  |      |
| 211,02                  | Макаронные изделия отварные                                | 185             | 6,97                 | 4,44  | 44,48  | 245,99                               |               |       |       | 1    | 18,32                     |       | 10,39  |      |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,7    | 39                                   | 0,15          | 10    |       |      |                           |       |        |      |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                   |               |       |       | 0,45 | 6                         |       | 4,2    |      |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                   | 0,12          |       |       | 0,51 | 8,7                       | 39    | 12,6   | 0,9  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 27,12                | 27,50 | 101,07 | 758,76                               | 0,27          | 10,00 | 0,00  | 6,95 | 82,64                     | 39,00 | 74,43  | 0,90 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 43,63                | 44,45 | 181,02 | 1293,10                              | 0,42          | 20,00 | 45,00 | 9,20 | 183,39                    | 42,00 | 131,55 | 0,92 |

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

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | В1            | С    | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |      |       |      |                           |        |        |      |
| 89,36                   | Рыба, запеченная с морковью                                | 70              | 9,51                 | 5,32  | 12,2   | 134,68                                    |               |      |       | 1,45 | 73,33                     |        | 36,33  |      |
| 610                     | Рис припущенный                                            | 150             | 3,87                 | 4,42  | 39,34  | 212,48                                    |               |      |       | 0,26 | 10,99                     |        | 26,58  |      |
| 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> |                                                            |                 | 15,78                | 10,04 | 78,02  | 465,06                                    | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 2,16 | 90,62                     | 0,00   | 67,11  | 0,00 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |      |       |      |                           |        |        |      |
| 56,12                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                   | 255             | 1,98                 | 4,96  | 10,3   | 94,46                                     |               |      |       | 1,95 | 40,88                     |        | 23,97  |      |
| 445,64                  | Котлеты, биточки мясные с томатным соусом                  | 100             | 10,84                | 11,35 | 12,35  | 195,58                                    |               |      |       | 1,58 | 7,45                      |        | 3,69   |      |
| 302,02                  | Каша гречневая                                             | 154             | 4,76                 | 4,14  | 21,46  | 141,94                                    | 0,16          |      | 18,75 | 0,34 | 11,4                      | 112,95 | 75,18  | 2,54 |
| 293,03                  | Компот из смеси сухофруктов                                | 200             | 0,44                 | 0,09  | 22,94  | 88,7                                      |               |      |       |      | 0,3                       |        |        | 0,03 |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                        |               |      |       | 0,45 | 6                         |        | 4,2    |      |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                        | 0,12          |      |       | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 22,82                | 21,14 | 97,35  | 664,68                                    | 0,28          | 0,00 | 18,75 | 4,83 | 74,73                     | 151,95 | 119,64 | 3,47 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 38,60                | 31,18 | 175,37 | 1129,74                                   | 0,28          | 0,00 | 18,75 | 6,99 | 165,35                    | 151,95 | 186,75 | 3,47 |

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: 12-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |       |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|---------|-------|
|                         |                                                            |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С      | А      | Е     | Са                        | Р       | Mg      | Fe    |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14      | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |        |         |                                      |               |        |        |       |                           |         |         |       |
| 493,04                  | Каша молочная "Дружба"                                     | 185             | 5,83                 | 7,34   | 31,55   | 216,26                               | 0,12          | 1,21   | 43,48  | 0,16  | 122,14                    | 148,65  | 35,34   | 0,77  |
| 401                     | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25   | 0,13    | 66,1                                 |               |        | 45     | 0,1   | 2,4                       | 3       |         | 0,02  |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                                             | 10              | 2,63                 | 2,66   |         | 35                                   |               |        |        | 0,04  | 100                       |         | 5,5     |       |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |        | 9,7     | 39                                   | 0,15          | 10     |        |       |                           |         |         |       |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3    | 16,5    | 78                                   |               |        |        | 0,45  | 6                         |         | 4,2     |       |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100             | 3,2                  | 3,2    | 9,1     | 78                                   |               |        |        |       | 119                       |         | 14      |       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 14,14                | 20,75  | 66,98   | 512,36                               | 0,27          | 11,21  | 88,48  | 0,75  | 349,54                    | 151,65  | 59,04   | 0,79  |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |        |         |                                      |               |        |        |       |                           |         |         |       |
| 503,01                  | Огурцы свежие                                              | 20              | 0,14                 | 0,02   | 0,38    | 2,2                                  |               |        |        | 0,02  | 3,4                       |         | 2,8     |       |
| 66,09                   | Суп с макаронными изделиями                                | 250             | 3,17                 | 3,11   | 22      | 128,89                               |               |        |        | 1,39  | 18,88                     |         | 24,27   |       |
| 102,15                  | Печень по-строгановски                                     | 90              | 12,61                | 7,73   | 6,48    | 146,95                               |               |        |        | 2,02  | 21,88                     |         | 14,72   |       |
| 138,4                   | Картофельное пюре*                                         | 150             | 3,79                 | 4,04   | 31,15   | 176,32                               |               |        |        | 0,16  | 44,59                     |         | 32,97   |       |
| 305,11                  | Витаминизированный кисель                                  | 200             |                      |        | 23,5    | 95                                   | 0,3           | 20,1   |        |       |                           |         |         |       |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4    | 22      | 104                                  | 0,14          |        |        | 0,6   | 8                         | 26      | 5,6     | 1     |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40              | 3,2                  | 0,4    | 18,4    | 88                                   | 0,16          |        |        | 0,68  | 11,6                      | 52      | 16,8    | 1,2   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 26,11                | 15,70  | 123,91  | 741,36                               | 0,60          | 20,10  | 0,00   | 4,87  | 108,35                    | 78,00   | 97,16   | 2,20  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 40,25                | 36,45  | 190,89  | 1253,72                              | 0,87          | 31,31  | 88,48  | 5,62  | 457,89                    | 229,65  | 156,20  | 2,99  |
| <b>Итого за период</b>  |                                                            |                 | 409,27               | 373,02 | 1792,01 | 12138,27                             | 3,56          | 104,00 | 469,05 | 73,29 | 2857,38                   | 1210,48 | 1539,56 | 23,84 |
| <b>Итого за период</b>  |                                                            |                 | 40,93                | 37,30  | 179,20  | 1213,83                              | 0,36          | 10,40  | 46,91  | 7,33  | 285,74                    | 121,05  | 153,96  | 2,38  |