

СОГЛАСОВАНО

МАОУ «Светлая гора»
с. учитель
Александров П. Ю.
Юра РБ
И. Р. Мухоморов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
адаптивного спорта» ГО г. Уфа
Республика Башкортостан
И. П. Крутий



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

Возрастная категория: старше классы 12-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ ре- цеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
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	0,6		
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			
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		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
181,71	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	86,01	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	Хлобо	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					

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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															
233,97	Гуляш	70	10,81	14,02	2,65	179,52				2,32	13,33		11,68		
175,39	Каша гречневая	165	5,08	4,95	22,91	156,25				0,37	11,04		80,11		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02	
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,34		
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	Шни из свежей капусты со сметаной	255	2,02	5,01	9,42	91,67				1,92	40,88		20,77		
131,94	Пюре	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	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг
Неделя: 1
Возраст: 12-18 лет

№ реп.	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																
66,09	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					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			
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 ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
591.12	Рыба запеченная с овощами	80	8,42	5,13	2,89	91,9				1,8	32,76		33,79			
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	0,6		
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			
			17,89	12,80	78,32	500,17	0,04	0,00	22,50	2,52	169,17	82,50	79,34	0,60		
Итого за Завтрак																
Обед																
54.05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	255	1,89	6,03	12,64	112,7				2,42	22,11		17,91			
233.98	Гуляш	90	13,9	17,46	3,42	225,74				2,74	16,1		14,99			
211.41	Макаронные изделия отварные с маслом	165	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94		
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			
			26,79	28,44	95,89	744,67	0,10	0,00	22,50	7,01	69,83	50,22	58,95	0,94		
Итого за Обед																
			44,68	41,24	174,21	1244,84	0,14	0,00	45,00	9,53	239,00	132,72	138,29	1,54		
Итого за День																

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

AnyScanner

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	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																
470,02	Каша пшенная молочная	185	7,72	7,87	38,54	256,75				0,19	120,48		49,64			
7,24	Яйцо отварное	54	6,86	6,21	0,38	84,78				0,32	29,7		6,48			
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02		
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			
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14			
Итого за Завтрак																
Обед																
66,88	Суп-лапша	250	7,61	3,34	44,1	237,43				2,29	10,14		11,06			
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			
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого за Обед																
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		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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							
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																		
			26,46	11,84	53,37	429,73	0,00	0,00	0,00	1,79	266,19	0,00	39,98	0,00				
Обед																		
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,98	4,96	10,3	94,46				1,95	40,88		23,97					
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75				1,22	4,23		3,44					
302	Каша гречневая	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18					
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18				0,01	3,4		0,84					
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					
			19,03	21,63	88,10	623,94	0,00	0,00	0,00	4,49	74,85	0,00	120,23	0,00				
Итого за Обед																		
			45,49	33,47	141,47	1053,67	0,00	0,00	0,00	6,28	341,04	0,00	160,21	0,00				
Итого за День																		

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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
493,04	Каша молочная "Дружба"	185	5,86	7,35	31,66	216,98				0,16	122,14		35,34		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5		
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			9,8	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			14,15	19,31	67,16	500,26	0,00	0,00	36,00	0,73	349,06	2,40	59,04	0,02	
Обед															
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,15	22,5	130,89				1,39	18,88		24,27		
131,94	Плов	180	15,87	22,26	39,07	420,54				5,38	21,52		42,19		
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		
Итого за Обед			23,94	26,01	101,85	735,33	0,00	0,00	0,00	7,73	55,40	0,00	83,26	0,00	
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	