

СОГЛАСОВАНО



Директор МАОУ Школа №56

И. С. Овчинникова

г. Уфа ул. Ракишская

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г. Уфа

Республики Башкортостан

В.К.Смирнов



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

Возрастная категория: старшие классы 11-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак ММС

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
233,22	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	90	11,92	15,55	2,76	198,18					2,6	14,52		15,57				
302,01	Каша гречневая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,6	0,16			45,75	0,4	12,84	114,75	75,18	2,56			
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3			0,02			
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90		8,25	0,11			
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10										
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14				0,6	8	26	5,6	1			
38,02	Яблоко	130	0,52	0,52	20,41	61,1				0,26	20,8			11,7				
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	14	8	2,8			
			25,48	36,40	96,74	794,48	0,47	14,11	126,45	4,22	222,56	247,75	124,30	6,49				
Итого за завтрак			25,48	36,40	96,74	794,48	0,47	14,11	126,45	4,22	222,56	247,75	124,30	6,49				
Итого за день			25,48	36,40	96,74	794,48	0,47	14,11	126,45	4,22	222,56	247,75	124,30	6,49				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак ММС

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
16,551,04	Пряники	50	0,71	0,56	9	43,92					1,32		1,08		
140,51	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,05	34,2			31,5		9,9	0,09	
38,02	Яблоко	130	0,52	0,52	20,41	61,1				0,26	20,8		11,7		
Итого за завтрак			23,87	29,55	69,12	616,77	0,31	45,34	316,36	2,36	431,70	296,56	64,86	2,53	
Итого за день			23,87	29,55	69,12	616,77	0,31	45,34	316,36	2,36	431,70	296,56	64,86	2,53	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак ММС

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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				
181,48	Каша рисовая с маслом	150/5	2,47	3,99	24,97	145,6					0,18	6,81		16,83				
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				
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07			
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			
140,51	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,05	34,2				31,5		9,9	0,09			
16 551,04	Пъяники	50	0,71	0,56	9	43,92						1,32		1,08				
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			0,2	14	14	8	2,8			
Итого за Завтрак			19,29	20,38	96,13	655,00	0,21	41,00	45,14	2,93	199,89	44,54	81,54	3,98				
Итого за день			19,29	20,38	96,13	655,00	0,21	41,00	45,14	2,93	199,89	44,54	81,54	3,98				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак НММС

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
227,58	Запеканка из творога со стученным молоком	130/10	27,5	9,98	19,58	283,03	0,07	0,71	53,31	1,43	233,3	302,46	33,24	0,69	
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		
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	
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	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
16 551,04	Праники	50	0,71	0,56	9	43,92					1,32		1,08		
Итого за Завтрак			35,18	21,06	81,10	666,33	0,23	7,51	98,45	2,38	362,12	347,00	54,26	4,58	
Итого за день			35,18	21,06	81,10	666,33	0,23	7,51	98,45	2,38	362,12	347,00	54,26	4,58	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак ММС

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
181,07	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39	0,58	111,44	177,24	53,25	1,31	
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
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							
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
16 551,04	Праники	50	0,71	0,56	9	43,92					1,32		1,08		
140,51	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,05	34,2			31,5		9,9	0,09	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого за Завтрак			19,13	23,85	100,76	705,89	0,57	49,89	119,70	1,54	437,66	310,24	100,08	5,43	
Итого за день			19,13	23,85	100,76	705,89	0,57	49,89	119,70	1,54	437,66	310,24	100,08	5,43	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак ММС

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
211,49	Макаронные изделия с тертым сыром	180	9,38	9,72	39,58	284,16					0,97	134,4		15,67	
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							
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
38,02	Яблоко	130	0,52	0,52	20,41	61,1					0,26	20,8		11,7	
140,51	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,05	34,2				31,5		9,9	0,09
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			0,2	14	14	8	2,8
16 551,04	Праники	50	0,71	0,56	9	43,92						1,32		1,08	
Итого за Завтрак			15,61	18,83	127,77	724,48	0,36	48,20	45,00	2,13	212,42	43,00	51,95	3,91	
Итого за день			15,61	18,83	127,77	724,48	0,36	48,20	45,00	2,13	212,42	43,00	51,95	3,91	

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 ММС

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55					0,35	11,64		75,18	
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			
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14				0,6	8	26	5,6	1
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6				119		14	0,1
38,02	Яблоко	130	0,52	0,52	20,41	61,1					0,26	20,8		11,7	
16 551,04	Пряники	50	0,71	0,56	9	43,92						1,32		1,08	
Итого за Завтрак			25,95	30,80	99,85	756,15	0,17	0,60	45,00	2,93	270,91	29,00	116,75	1,12	
Итого за день			25,95	30,80	99,85	756,15	0,17	0,60	45,00	2,93	270,91	29,00	116,75	1,12	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак ММС

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
131,32	Плов из мяса птицы	170	14,46	20,36	35,59	382,93					4,93	21,18		39,97				
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				
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				
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				
140,51	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,05	34,2			31,5		9,9	0,09				
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8					
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
Итого за Завтрак			22,63	31,54	113,70	838,11	0,21	41,00	45,14	6,12	199,38	44,54	80,61	3,98				
Итого за День			22,63	31,54	113,70	838,11	0,21	41,00	45,14	6,12	199,38	44,54	80,61	3,98				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак ММС

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
89,05	Рыба, запеченная с морковью	80	9,51	5,26	2,91	97,67				1,42	73,46			36,33	
138,05	Картофельное пюре	150	3,79	3,7	24,14	145,26				0,16	43,83			32,94	
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			
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
140,51	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,05	34,2			31,5			9,9	0,09
16 551,04	Пряники	50	0,71	0,56	9	43,92					1,32			1,08	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2			10,8	
Итого за Завтрак			21,12	20,49	93,75	647,65	0,19	34,20	45,00	2,56	280,01	29,00		102,15	1,11
Итого за день			21,12	20,49	93,75	647,65	0,19	34,20	45,00	2,56	280,01	29,00		102,15	1,11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак ММС

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
493,04	Каша молочная "Дружба" с маслом	180/5	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	
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
16 551,04	Пряники	50	0,71	0,56	9	43,92					1,32		1,08		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
140,51	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,05	34,2			31,5		9,9	0,09	
Итого за Завтрак															
			18,69	23,12	103,83	709,98	0,51	50,12	124,18	1,12	448,36	281,65	82,17	4,89	
Итого за День															
			18,69	23,12	103,83	709,98	0,51	50,12	124,18	1,12	448,36	281,65	82,17	4,89	
Итого за период															
			226,95	256,02	982,75	7114,84	3,23	331,97	1010,42	28,29	3065,01	1673,28	858,67	38,02	
Итого за период															
			22,70	25,60	98,28	711,48	0,32	33,20	101,04	2,83	306,50	167,33	85,87	3,80	