

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

MR. Виктория
МАНУ ШКОЛА n 56
Уч. П. С. Вяткинська
А. В. Явочина



Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г. Уфа

Республика Башкортостан

В. К. Смирнов



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69		
302,02	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	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8		
Итого за Завтрак			18,48	16,27	79,13	537,02	0,16	0,00	18,75	2,61	44,35	112,95	93,87	2,54	
Обед															
450,27	Суп картофельный с клецками	250	1,92	3,37	12,64	88,78				1,44	14,06		17,44		
591,11	Рыба запеченная с овощами	100	10,44	6,07	3,61	111,45				2,08	40,46		41,92		
211,02	Макаронные изделия отварные	185	6,97	4,44	44,48	245,99				1	18,32		10,39		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	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	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7		
Итого за Обед			25,66	16,51	113,38	706,14	0,12	0,00	0,00	5,71	94,92	39,00	89,25	0,90	
Итого за день			44,14	32,78	192,51	1243,16	0,28	0,00	18,75	8,32	139,27	151,95	183,12	3,44	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
181,71	Каша овсяная "Геркулес" молочная	185	7,57	8,99	34,01	247,8				0,69	131,99		64,31		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4									
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14		
Итого за Завтрак															
			15,86	20,95	69,51	531,08	0,00	0,00	36,00	1,26	358,91	2,40	88,01	0,02	
Обед															
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	270	8,67	4,97	37,9	230,96				2,46	43,17		40,36		
684,21	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	220	13,85	16,75	27,13	314,22				3,37	27,75		44,23		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
38,01	Ряблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8		
Итого за Обед															
			27,80	22,80	124,15	810,68	0,12	0,00	0,00	7,03	105,12	39,00	112,19	0,90	
Итого за день															
			43,66	43,75	193,66	1341,76	0,12	0,00	36,00	8,29	464,03	41,40	200,20	0,92	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			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															
110,75	Суфле из мяса птицы с молочным соусом	90	10,89	10,3	6,59	162,22					0,7	54,19		14,05	
211,41	Макаронные изделия отварные	165	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1			22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35					0,04	100		5,5	
283	Чай с сахаром	200				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	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52					0,23	7,38		2,7	
Итого за Завтрак															
			23,65	19,64	85,17	613,97	0,10	0,00	22,50	2,31	184,49	50,22	35,70	0,94	
Обед															
65,61	Суп пшеничный с мелкошинкованными овощами со сметаной	255	2,17	3,75	12,86	94,29					1,24	16,07		20,04	
131,53	Плов из мяса птицы	220	17,6	21,59	47,25	454,32					4,77	24,91		49,93	
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	0,12				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	
Итого за Обед															
			25,05	26,42	119,05	813,61	0,12	0,00	0,00	7,21	74,88	39,00	97,57	0,90	
Итого за день															
			48,70	46,06	204,22	1427,58	0,22	0,00	22,50	9,52	259,37	89,22	133,27	1,84	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			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															
227,91	Пудинг творожный со сгущенным молоком	140	23,34	10,69	21,34	279,03					1,32	229,19		32,38	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2	
Итого за Завтрак															
			25,80	16,79	47,92	449,81	0,00	0,00	36,00	1,85	237,41	2,40	36,58	0,02	
Обед															
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		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед															
			20,84	20,59	98,26	660,92	0,12	0,00	0,00	3,97	114,81	39,00	88,52	0,90	
Итого за день															
			46,64	37,38	146,18	1110,73	0,12	0,00	36,00	5,82	352,22	41,40	125,10	0,92	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
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				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78					0,45	6	4,2					
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78			22,50		119	82,50	79,34	0,60				
Итого за Завтрак																		
Обед																		
54,05	Рассолышник с перловой крупой и сметаной	255	1,89	6,03	12,64	112,7					2,42	22,11		17,91				
110,75	Суфле из мяса птицы с молочным соусом	90	10,89	10,3	6,59	162,22					0,7	54,19		14,05				
211,02	Макаронные изделия отварные	185	6,97	4,44	44,48	245,99					1	18,32		10,39				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78					0,45	6	4,2					
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12				0,51	8,7	39	12,6	0,9			
Итого за Обед																		
Итого за День																		
			42,44	34,17	182,49	1205,48	0,16	0,00	22,50	7,60	279,09	121,50	138,49	1,50				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211,61	Макаронные изделия с тертым сыром	170	8,89	8,77	37,67	265,97				0,91	126,65		14,85	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак														
			12,35	15,07	84,45	528,75	0,02	4,00	36,00	1,64	148,87	16,40	27,05	2,82
Обед														
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	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6
294,28	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	14,69	60,3				0,06	5,1		2,7	
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	
Итого за Обед														
			18,71	21,58	119,13	745,18	0,16	0,00	22,50	4,67	95,52	121,50	81,86	1,50
Итого за день														
			31,06	36,65	203,58	1273,93	0,18	4,00	58,50	6,31	244,39	137,90	108,91	4,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
218,32	Омлет натуральный	140	14,7	15,87	2,63	212,4					1,67	113,53		18,81	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35					0,04	100		5,5	
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															
			22,93	22,03	38,21	443,30	0,00	0,00	0,00	2,17	341,63	0,00	43,35	0,00	
Обед															
66,88	Сул-лапша	250	7,61	3,34	44,1	237,43					2,29	10,14		11,06	
684,2	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	200	12,59	15,23	24,66	285,65					3,06	25,23		40,21	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4									
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
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52					0,23	7,38		2,7	
Итого за Обед															
			28,13	21,40	131,51	831,00	0,30	0,00	0,00	6,86	62,35	78,00	76,37	2,20	
Итого за День															
			51,06	43,43	169,72	1274,30	0,30	0,00	0,00	9,03	403,98	78,00	119,72	2,20	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							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																		
131,18	Плов из мяса птицы	170	13,6	16,68	36,51	350,15					3,68	19,24		38,59				
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				
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2			10,8				
Итого за Завтрак																		
			16,48	17,46	81,65	549,15	0,00	0,00	0,00	4,37	44,44	0,00	53,59	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				
80,14	Рыба, тушеная в томатном соусе	100	10,37	5,71	2,93	105,4				2,53	36,76			45,48				
211,41	Макаронные изделия отварные	165	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94				
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	0,12			0,51	8,7	39		12,6	0,9			
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38			2,7				
Итого за Обед																		
			24,79	18,72	107,77	700,35	0,22	0,00	22,50	7,03	97,57	89,22	92,14	1,84				
Итого за День																		
			41,27	36,18	189,42	1249,50	0,22	0,00	22,50	11,40	142,01	89,22	145,73	1,84				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

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																
89,36	Рыба, запеченная с морковью	70	9,51	5,32	12,2	134,68					1,45	73,33		36,33		
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	31,15	176,32				0,16	44,59			32,97		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2		
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2			10,8		
Итого за Завтрак																
			16,18	10,14	88,67	510,50	0,00	0,00	0,00	2,30	143,42	0,00		84,30	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		
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	
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	85,08		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39		12,6	0,9	
Итого за Обед																
			22,44	21,06	94,58	661,06	0,28	2,80	18,89	4,84	77,83	153,49	120,48	3,54		
Итого за день																
			38,62	31,20	183,25	1171,56	0,28	2,80	18,89	7,14	221,25	153,49	204,78	3,54		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)							
			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														
493,04	Каша молочная "Дружба"	185	5,86	7,35	31,66	216,98				0,16	122,14		35,34	
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	
			14,15	19,31	67,16	500,26	0,00	0,00	36,00	0,73	349,06	2,40	59,04	0,02
Итого за Завтрак														
Обед														
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,17	3,11	22	128,89				1,39	18,88		24,27	
131,53	Плов из мяса птицы	220	17,6	21,59	47,25	454,32				4,77	24,91		49,93	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95		20,1						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			25,57	25,30	123,05	822,21	0,42	20,10	0,00	7,12	58,49	39,00	91,00	0,90
Итого за день			39,72	44,61	190,21	1322,47	0,42	20,10	36,00	7,85	407,55	41,40	150,04	0,92
Итого за период			427,31	386,21	1855,24	12620,47	2,30	26,90	271,64	81,28	2913,16	945,48	1509,36	21,44
Итого за период			42,73	38,62	185,52	1262,05	0,23	2,69	27,16	8,13	291,32	94,55	150,94	2,14