

СОГЛАСОВАНО

Визирова И.И.

Менеджер И.И.

С.А. Р.Д. Квирини

02.08.2018



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

дошкольного образования» ГО г. Уфа

Республики Башкортостан

И. П. Круткий



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

№ рещ.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58					1,58	7,45		3,69	
211,02	Макаронные изделия отварные	185	6,97	4,44	44,48	245,99				1	18,32			10,39	
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1			0,94	
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	Рассолыник 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
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38							
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	101,18	663,01	0,29	13,38	22,50	5,86	84,18		82,50	97,56	0,60
Итого за день			39,84	35,36	184,49	1212,48	0,29	13,38	22,50	8,90	119,05		82,50	116,68	0,60

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Мг	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	0,12	1,21	43,48	0,16	122,14	148,65	35,34	0,77	
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	
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38							
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	66,76	499,36	0,37	14,59	79,48	0,73	349,06	151,05	59,04	0,79	
Обед															
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	270	8,67	4,97	37,9	230,96				2,48	43,17			40,36	
684,19	Жаркое по-домашнему	180	11,33	13,7	22,2	257,09				2,76	22,7			36,19	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7			12,6	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6			9,9	
Итого за Обед															
			25,24	19,71	117,65	746,75	0,00	0,00	0,00	6,40	98,47	0,00	103,25	0,00	
Итого за День															
			39,39	39,02	184,41	1246,11	0,37	14,59	79,48	7,13	447,53	151,05	162,29	0,79	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТНОМНОЕ 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

№ рец.	Применение 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														
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		0,84	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7								
Итого за Завтрак														
			18,85	26,77	57,34	541,25	0,00	0,00	36,00	3,23	35,39	2,40	96,83	0,02
Обед														
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	255	2,02	5,01	9,42	91,67				1,92	40,88		20,77	
131,94	Плов	180	15,87	22,26	39,07	420,54				5,38	21,52		42,19	
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
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	88,19	694,71	0,25	13,38	0,00	8,26	77,10	0,00	79,76	0,00
Итого за День														
			41,54	54,64	145,53	1235,96	0,25	13,38	36,00	11,49	112,49	2,40	176,59	0,02

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ реч.	Применение 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																		
218,08	Омлет натуральный	150	15,76	17,02	2,82	227,67	0,1	0,56	306,62	1,79	121,71	258,12	20,16	2,96				
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							
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			19,02	23,22	34,90	424,45	0,24	0,56	342,62	2,47	131,93	286,52	25,76	3,98				
Обед																		
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,15	22,5	130,89				1,39	18,88		24,27					
502,81	Тедтели 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			40,78	41,93	149,99	1133,38	0,24	0,56	342,62	5,85	213,49	286,52	103,15	3,98				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Применение наименования 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																
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	
282,15	Чай витаминизированный	200				9,4	0,25	13,38								
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																
			17,89	12,80	77,92	499,27	0,29	13,38	22,50	2,52	169,17	82,50	79,34	0,60		
Обед																
67,36	Свекольник со сметаной	255	2,47	5,1	16,98	124,04	0,08	17,2	211,67	1,96	44,27	68,36	30,71	1,53		
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										
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																
			27,37	27,51	100,23	756,01	0,18	17,20	234,17	6,55	91,99	118,56	71,75	2,47		
Итого за день																
			45,26	40,31	178,15	1255,28	0,47	30,58	256,67	9,07	261,16	201,06	151,09	3,07		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рещ.	Примем 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															
211,61	Макаронные изделия с тертым сыром	170	8,89	8,77	37,67	265,97					0,91	126,65		14,85	
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															
			12,29	9,27	84,35	475,87	0,02	4,00	0,00	1,56	146,95	14,00	27,05	2,80	
Обед															
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08	
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75				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	27,36	0,6	
305,1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	8,77	34,75									
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	9,7		12,6		
Итого за Обед															
			22,10	20,60	104,44	689,28	0,29	11,85	284,40	4,43	67,11	169,73	83,47	2,88	
Итого за День															
			34,39	29,87	188,79	1165,15	0,31	15,85	284,40	5,99	214,06	183,73	110,52	5,48	

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

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рецепта	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																
470,02	Каша пшеница молочная	185	7,72	7,87	38,54	256,75										
27,01	Сыр (порезаным)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,19	120,48		60	6,5	0,07	
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																
			16,01	19,83	74,22	540,53	0,00	0,07	59,80	0,77	350,50	62,40	74,18		0,09	
Обед																
66,88	Суп-пюре	250	7,61	3,34	44,1	237,43										
684,19	Жаркое по-домашнему	180	11,33	13,7	22,2	257,09										
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9										
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7			12,6		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		4		0,2	14		14	8	2,8	
Итого за Обед																
			24,74	17,94	126,78	770,42	0,02	4,00	0,00	6,21	61,84	14,00	72,05		2,80	
Итого за день																
			40,75	37,67	201,00	1310,95	0,02	4,07	59,80	6,98	412,34	76,40	146,23		2,89	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
131,03	Плов	180	15,87	22,26	39,07	420,54				5,38	21,52		42,19					
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38										
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			18,27	22,56	64,97	537,04	0,25	13,38	0,00	5,83	27,52	0,00	46,39	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					
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69					
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				
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38										
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			23,73	22,33	104,24	713,11	0,35	13,38	22,50	5,85	60,88	50,22	47,65	0,94				
Итого за день			42,00	44,89	169,21	1250,15	0,60	26,76	22,50	11,68	88,40	50,22	94,04	0,94				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 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)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
227,96	Гудинг-творожный со стуженным 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		
Итого за Обед			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 День			45,49	33,47	141,47	1053,67	0,00	0,00	0,00	6,28	341,04	0,00	160,21	0,00	

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)								
			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															
16.546.23	Мясо птицы, припущенное с овощами	70	10,81	12,73	2,56	167,65	0,06	3,11	446,82	1,79	17,82	94,31	18,82	0,87	
175.39	Каша гречневая	165	5,08	4,95	22,91	156,25	0,17		23,3	0,37	11,04	120,7	80,11	2,7	
282.15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38							
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															
			21,49	21,18	60,47	518,40	0,48	16,49	470,12	2,61	153,86	215,01	117,13	3,57	
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															
			45,43	47,19	162,32	1253,73	0,48	16,49	470,12	10,34	209,26	215,01	200,39	3,57	
Итого за период															
			414,87	404,35	1705,36	12116,86	3,03	135,46	1574,09	83,71	2418,82	1248,91	1421,19	21,34	
Итого за период															
			41,49	40,44	170,54	1211,69	0,30	13,55	157,41	8,37	241,88	124,89	142,12	2,13	