

СОГЛАСОВАНО



Директор МБОУ «Татарская гимназия № 65»

А.Ф. Галимзянова

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
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

№ 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														
233,69	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	90	11,79	10,75	2,62	153,9				0,53	15,87		15,51	
302	Каша гречневая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18	
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	Рблого	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Завтрак						501,95	0,00	0,00	0,00	1,57	53,01	0,00	105,69	0,00
Обед														
450,03	Суп картофельный с клецками	250	1,92	3,37	12,64	88,78				1,44	14,06		17,44	
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69	
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
Итого за Обед						721,94	0,27	10,00	0,00	4,30	44,60	39,00	69,54	0,90
Итого за день						1223,89	0,27	10,00	0,00	5,87	97,61	39,00	175,23	0,90

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)							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																		
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				
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				
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119			14				
Итого за Завтрак																		
			21,96	28,15	38,15	494,23	0,00	0,00	45,00	2,14	333,12	3,00		41,17	0,02			
Обед																		
129,14	Суп картофельный с горохом и грибами	270	8,67	4,97	37,9	230,95				2,46	43,17			40,36				
674,11	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	220	13,04	16,27	28,35	311,71				3,53	30,82			47,08				
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				
Итого за Обед																		
			27,43	22,41	138,33	856,96	0,12	0,00	0,00	7,19	108,19	39,00		115,04	0,93			
Итого за День																		
			49,39	50,56	176,48	1351,19	0,12	0,00	45,00	9,33	441,31	42,00		156,21	0,95			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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)							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	155	2,47	3,99	24,97	145,6				0,18	6,81		16,83					
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				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					
Итого за Завтрак			15,98	17,88	54,16	442,38	0,15	10,00	36,00	2,55	147,49	2,40	60,32	0,02				
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					
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 с маслом	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				
Итого за Обед			27,26	25,20	100,91	738,15	0,27	10,00	0,00	5,75	73,20	39,00	73,76	0,90				
Итого за день			43,24	43,08	155,07	1180,53	0,42	20,00	36,00	8,30	220,69	41,40	134,08	0,92				

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)							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																		
227,91	Пудинг творожный со стуженным 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			
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				
Итого за Завтрак			25,86	16,80	48,13	452,19	0,00	2,80	36,14	1,86	240,21	3,94	37,42	0,09				
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	24,15	148,32				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	91,26	632,92	0,12	0,00	0,00	3,97	114,81	39,00	88,52	0,90				
Итого за день			46,70	37,39	139,39	1085,11	0,12	2,80	36,14	5,83	355,02	42,94	125,94	0,99				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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																		
181,33	Каша овсяная "Терулес" молочная с маслом	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 (порцирами)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5					
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	9,1	78					119		14					
Итого за Завтрак			15,25	20,88	77,19	558,18	0,46	10,29	76,40	1,37	337,96	200,86	77,54	2,30				
Обед																		
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	255	1,89	6,03	12,64	112,7				2,42	22,11		17,91					
233,7	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 с маслом	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				
Итого за Обед			26,93	23,12	106,59	740,34	0,12	0,00	0,00	5,02	79,27	39,00	65,94	0,90				
Итого за день			42,18	44,00	183,78	1298,52	0,58	10,29	76,40	6,39	417,23	239,86	143,48	3,20				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Примем 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																		
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				
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				
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	14	8	2,8			
Итого за Завтрак																		
			12,37	16,52	84,20	541,07	0,17	14,00	45,00	1,66	149,05	17,00	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					
591,13	Рыба запеченная с овощами	90	9,48	5,93	3,35	105,24				2,06	37,29		38,13					
611	Рис припущенный	180	4,65	5,26	47,21	254,58				0,32	8,39		31,61					
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				
Итого за Обед																		
			21,39	16,89	113,22	684,18	0,12	0,00	0,00	5,26	101,56	39,00	107,31	0,93				
Итого за день																		
			33,76	33,41	197,42	1225,25	0,29	14,00	45,00	6,92	250,61	56,00	134,36	3,75				

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)								Минеральные вещества (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																			
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	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18						
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					119		14						
Итого за Завтрак			21,21	19,71	69,41	540,03	0,00	0,00	0,00	2,38	144,39	0,00	97,07	0,00					
Обед																			
66,62	Суп-лапша	250	3,37	5,44	20,09	143,02				2,29	10,14		11,06						
674,11	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	220	13,04	16,27	28,35	311,71				3,53	30,82		47,08						
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		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				0,51	8,7		39	12,6					
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8						
Итого за Обед			21,75	22,80	117,75	762,51	0,12	2,80	0,14	7,03	78,26	40,54	86,58	1,00					
Итого за день			42,96	42,51	187,16	1302,54	0,12	2,80	0,14	9,41	222,65	40,54	183,65	1,00					

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реч.	Примем 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																		
131,17	Плов из мяса птицы	170	12,2	15,51	36,51	334,08					3,68	19,24		38,59				
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			9,7	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	Рболо	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2			10,8				
Итого за Завтрак				15,14	22,09	81,65	585,56	0,15	10,00	36,00	4,45	46,36	2,40	53,59	0,02			
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, тушенная в томатном соусе	100	10,37	5,71	2,93	105,4				2,53	36,76			45,48				
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	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			
Итого за Обед				24,03	16,78	100,05	647,09	0,27	10,00	0,00	6,91	91,89	39,00	90,58	0,90			
Итого за день				39,17	38,87	181,70	1232,65	0,42	20,00	36,00	11,36	138,25	41,40	144,17	0,92			

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																
89,32	Рыба, запеченная с морковью	70	8,31	4,61	2,51	85,43				1,25	64,18		31,78			
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	24,15	148,32				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		
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																
			14,58	16,20	53,27	417,75	0,00	0,00	45,00	1,96	117,47	3,00	68,95	0,02		
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 с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18			
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																
			18,97	21,62	77,91	581,66	0,12	0,00	0,00	4,48	71,75	39,00	119,39	0,90		
Итого за день																
			33,55	37,82	131,18	999,41	0,12	0,00	45,00	6,44	189,22	42,00	188,34	0,92		

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	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
493,04	Каша молочная "Дружба" с маслом	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	
Итого за Завтрак														
			14,14	20,75	66,98	512,36	0,27	11,21	88,48	0,75	349,54	151,65	59,04	0,79
Обед														
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,17	3,11	22	128,89				1,39	18,88		24,27	
233,38	Мясо птицы, припущенное в сметанном соусе	100	13,43	13,7	3,29	189,57				0,52	24,43		14,81	
594,03	Каша перловая с маслом	155	3,14	3,99	22,34	137,95				0,42	16,8		13,5	
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
Итого за Обед														
			26,14	21,60	111,53	743,41	0,60	20,10	0,00	3,61	79,71	78,00	74,98	2,20
Итого за День														
			40,28	42,35	178,51	1255,77	0,87	31,31	88,48	4,36	429,25	229,65	134,02	2,99
Итого за период														
			412,88	406,96	1712,31	12154,86	3,33	111,20	408,16	74,21	2761,84	814,79	1519,48	16,54
Итого за период														
			41,29	40,70	171,23	1215,49	0,33	11,12	40,82	7,42	276,18	81,48	151,95	1,65