

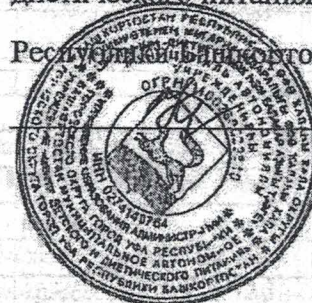
СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ
«Мирей и в школе»
Н.В. Сорокина
дир. М.И. Никитина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
диетического питания» ГО г.Уфа
Республика Башкортостан



И. П. Круглый

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организации питания обучающихся (дети участников СВО) г. Уфа

в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: старшие классы 12-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: обед+полдник

День: понедельник

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
Обед														
54,05	Рассольник ленинградский со сметаной	255	1,88	6,03	12,6	112,49	0,06	6,85	256,88	2,42	22,08	62,46	17,85	0,65
591,4	Рыба запеченная с овощами	90	9,08	8	6,28	134,37	0,09	2,97	768,26	2,61	46,74	153,29	44,1	0,81
58,38	Рис отварной с маслом	150	3,83	3,47	38,95	203,24	0,04		18	0,25	8,43	79,2	26,2	0,55
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18			0,77	13,05	58,5	18,9	1,35
Итого за Обед			21,99	18,40	112,68	704,60	0,77	23,20	1043,14	6,73	99,30	382,70	113,35	4,49
Полдник														
453,05	Пирожки печеные с яблоками	100	6,26	6,76	48,67	281,21	0,1	3,46	19,66	2,12	20,65	58,52	11,97	1,58
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник			7,26	6,96	68,87	373,21	0,12	7,46	19,66	3,32	34,65	72,52	19,97	4,38
Итого за день			29,25	25,36	181,55	1077,81	0,89	30,66	1062,80	10,05	133,95	455,22	133,32	8,87

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: обед+полдник

День: вторник

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
Обед														
129,2	Суп картофельный с горохом	250	6,11	4,65	25,3	167,76	0,25	11,65	261,9	1,98	32,35	87,23	35,62	2,04
684,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	12,08	14,61	23,2	272,3	0,19	27,31	28,56	2,94	25,17	143,92	38,66	1,8
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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			24,59	20,06	98,88	671,96	0,74	38,96	290,46	6,20	77,42	309,15	96,68	6,07
Полдник														
453,54	Курник*	100	11,86	12,26	28,36	270,71	0,13	7,57	48,92	0,99	30,22	114,7	20,73	1,22
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,5
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Полдник			16,06	15,66	57,66	440,71	0,18	12,17	48,92	1,19	163,22	128,70	42,73	4,12
Итого за день			40,65	35,72	156,54	1112,67	0,92	51,13	339,38	7,39	240,64	437,85	139,41	10,19

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: обед+полдник

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
Обед														
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	255	2,02	5,01	10,92	96,86	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76
131,03	Плов из мяса птицы	180	17,2	23,15	37,66	427,12	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	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			25,62	28,96	98,38	754,48	0,72	47,37	455,73	8,41	82,90	308,17	85,46	4,47
Полдник														
218,51	Омлет натуральный	150	16,89	17,17	3,05	234,58	0,1	0,21	328,29	1,44	126,96	275,93	21,44	3,13
233	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник			20,29	17,67	49,73	444,48	0,22	4,61	328,29	2,09	147,26	310,43	33,64	6,71
Итого за день			45,91	46,63	148,11	1198,96	0,94	51,98	784,02	10,50	230,16	618,60	119,10	11,18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: обед+полдник

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
Обед														
65,11	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,73	3,16	16,18	104,23	0,11	11,5	201,7	1,29	20,16	70,15	37,14	1,33
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82	0,01	2,05	52	0,87	3,09	6,45	3,35	0,15
138,54	Картофельное пюре*	150	3,85	4,39	24,9	154,65	0,17	26,88	26,72	0,17	43,74	97,69	33,82	1,26
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	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			22,44	19,18	99,46	658,60	0,59	40,43	280,42	3,61	86,89	252,29	96,71	4,97
Полдник														
434,12	Шанежка наливная	100	7,81	7,14	47,02	283,83	0,12	0,11	48,8	1,21	39,9	77,34	12,34	0,93
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
533	Творог детский фасованный	50	63,49	63,49	89,29	123,16	0,6	11,91			2361,11		277,78	1,99
Итого за Полдник			71,30	70,63	145,71	445,49	0,97	25,40	48,80	1,21	2401,01	77,34	290,72	2,92
Итого за день			93,74	89,81	245,17	1104,09	1,56	65,83	329,22	4,82	2487,90	329,63	387,43	7,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: обед+полдник

День: пятница

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,98	4,96	10,3	94,46	0,06	19,87	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12
236	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	90	12,54	14,61	3,74	196,11	0,06	3,53	31,48	2,02	15,62	98,16	14,09	0,93
211,41	Макаронные изделия отварные с маслом	165	6,76	4,58	39,55	226,59	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			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
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
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Обед			26,52	25,19	111,14	775,86	0,47	34,40	275,83	6,04	105,72	270,45	74,01	7,09
Полдник														
453,55	Вак-беляш	100	10,77	11,33	28,28	257,73	0,12	7,46	48,25	1,01	31,25	106,53	19,87	1,17
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник			14,97	14,73	57,58	427,73	0,17	12,06	48,25	1,21	164,25	120,53	41,87	4,07
Итого за день			41,49	39,92	168,72	1203,59	0,64	46,46	322,08	7,25	269,97	390,98	115,88	11,16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: обед+полдник

День: понедельник

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
129,2	Суп картофельный с горохом	250	6,11	4,65	25,3	167,76	0,25	11,65	261,9	1,98	32,35	87,23	35,62	2,04
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15
211,41	Макаронные изделия отварные с маслом	165	6,76	4,58	39,55	226,59	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			0,03
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			0,66	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед			26,69	21,23	121,08	781,00	0,66	13,65	344,40	5,37	73,10	221,55	70,71	5,36
Полдник														
403,11	Плюшка московская	100	8,63	6,68	58,35	327,74	0,13	0,09	41,02	1,36	29,75	73,71	13,54	1,06
282,16	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
80,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник			9,63	6,88	87,95	458,24	0,40	17,47	41,02	1,56	43,75	92,71	21,54	3,86
Итого за день			36,32	28,11	209,03	1239,24	1,06	31,12	385,42	6,93	116,85	314,26	92,25	9,22

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: обед+полдник

День: вторник

Неделя: 2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
66,88	Суп-лапша	250	7,61	3,34	44,1	237,43	0,08	6,5	200,75	2,29	10,14	25,9	11,06	0,71
684,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	12,08	14,61	23,2	272,3	0,19	27,31	28,56	2,94	25,17	143,92	38,65	1,8
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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	16,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
38,65	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Обед			26,53	19,19	134,95	816,43	0,60	44,81	234,81	6,73	72,81	259,92	82,02	7,16
Полдник														
453,05	Пирожки печеные с яблоками	100	6,26	6,76	48,67	281,21	0,1	3,46	19,66	3,12	20,65	58,52	11,97	1,58
479,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Полдник			9,46	9,96	57,77	359,21	0,13	4,06	19,66	3,12	139,65	58,52	25,97	1,68
Итого за день			35,99	29,15	192,72	1175,64	0,73	48,87	254,47	9,85	212,46	318,44	107,99	8,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: обед+полдник

День: среда

Неделя: 2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
54,05	Рассольник ленинградский со сметаной	255	1,88	6,03	12,6	112,49	0,06	6,85	256,88	2,42	22,08	62,46	17,85	0,65
445,64	Биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58	0,01	2,02	60	1,58	7,45	6,41	3,69	0,18
181,55	Каша рисовая вязкая с маслом	185	2,96	4,07	29,99	169,05	0,03		22,5	0,21	7,71	61,5	20,2	0,44
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
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			22,08	22,25	104,74	707,62	0,65	22,25	339,38	5,49	56,84	208,37	64,14	3,47
Полдник														
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,32	7,81	33,21	237,09	0,08	0,07	50,8	0,81	112,21	102,69	13,13	0,85
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Итого за Полдник			11,72	8,31	69,91	407,09	0,20	4,07	50,80	1,46	132,21	136,19	25,33	4,40
Итого за день			33,80	30,56	174,65	1114,71	0,85	26,32	390,18	6,95	189,05	344,56	89,47	7,87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: обед+полдник

День: четверг

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
Обед														
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,98	4,96	10,3	94,46	0,06	19,87	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15
302	Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	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
			20,57	21,82	88,01	629,66	0,53	21,87	239,60	4,80	76,65	248,82	124,99	8,05
Итого за Обед														
Полдник														
218,51	Омлет натуральный	150	16,89	17,17	3,05	234,58	0,1	0,61	328,29	1,44	126,96	276,93	21,44	3,13
66,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
			20,29	17,67	39,75	404,58	0,22	4,61	328,29	2,09	146,96	310,43	33,64	6,68
Итого за Полдник														
Итого за день			40,86	39,49	127,76	1034,24	0,75	26,48	627,89	6,89	223,61	559,25	158,63	12,73

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: обед+полдник

День: пятница

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,05	22	128,76	0,12	16,5	202,25	1,34	18,88	63,55	24,27	1,01
131,03	Плов из мяса птицы	180	17,2	23,15	37,66	427,12	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	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			26,87	27,00	110,04	787,78	0,53	20,47	450,23	7,83	61,20	324,39	88,96	4,75
Полдник														
433,17	Плюшка московская	75	6,12	4,82	42,66	238,28	0,1	0,07	26,93	0,98	21,12	54,87	9,74	0,74
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
833	Творог детский фасованный	50	63,49	63,49	89,29	123,16	0,6	11,91			2361,11		277,78	1,99
Итого за Полдник			69,61	68,31	141,35	399,94	0,95	25,36	26,93	0,98	2382,23	54,87	287,52	2,73
Итого за день			96,48	95,31	251,39	1187,72	1,48	45,83	477,16	8,81	2443,43	379,26	376,48	7,48
Итого за период			494,49	460,06	1855,64	11448,67	9,82	424,68	4972,62	79,44	6548,02	4148,05	1719,96	95,43
Итого за период			49,45	46,01	185,56	1144,87	0,98	42,47	497,26	7,94	654,80	414,81	172,00	9,54