

СОГЛАСОВАНО

Директор  
Источ. издана №32  
Р.С. В. Вильямс

УТВЕРЖДАЮ

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



И. П. Круглый

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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) |      |       |      | 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   |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |      |                           |       |        |      |
| 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  |      |
| 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    |      |
| 38,85                   | Яблоко   | 110          | 0,44                 | 0,44  | 17,27  | 74,8                           |               |      |       | 0,22 | 17,6                      |       | 9,9    |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 20,65                | 16,53 | 100,58 | 634,27                         | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 3,25 | 49,67                     | 0,00  | 28,18  | 0,00 |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |      |                           |       |        |      |
| 54,05                   | Рассольник 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  |
| 282,11                  | 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                             |               |      |       | 0,51 | 8,7                       |       | 12,6   |      |
| 490,15                  | Печенье  | 18           | 1,53                 | 2,03  | 12,55  | 76,52                          |               |      |       | 0,23 | 7,38                      |       | 2,7    |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 20,66                | 19,60 | 108,93 | 695,73                         | 0,04          | 0,00 | 22,50 | 6,09 | 91,56                     | 82,50 | 100,26 | 0,60 |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 41,31                | 36,13 | 209,51 | 1330,00                        | 0,04          | 0,00 | 22,50 | 9,34 | 141,23                    | 82,50 | 128,44 | 0,60 |

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

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) |      |       |      | 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   |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |      |                           |      |        |      |
| 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     |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 15,86                | 20,95 | 69,51  | 531,08                         | 0,00          | 0,00 | 36,00 | 1,26 | 358,91                    | 2,40 | 88,01  | 0,02 |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |      |                           |      |        |      |
| 129,14                  | Суп картофельный с горохом и гречками                      | 270          | 8,67                 | 4,97  | 37,9   | 230,96                         |               |      |       | 2,46 | 43,17                     |      | 40,36  |      |
| 684,2                   | Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного                | 200          | 12,59                | 15,23 | 24,66  | 285,65                         |               |      |       | 3,06 | 25,23                     |      | 40,21  |      |
| 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    |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 26,50                | 21,24 | 120,11 | 775,31                         | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 6,70 | 101,00                    | 0,00 | 107,27 | 0,00 |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 42,36                | 42,19 | 189,62 | 1306,39                        | 0,00          | 0,00 | 36,00 | 7,96 | 459,91                    | 2,40 | 195,28 | 0,02 |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ 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.                  | 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   |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |       |                           |      |        |      |
| 96,17                   | Гуляш  | 70           | 10,72                | 11,69 | 2,46   | 157,85                         |               |      |       | 1,52  | 13,12                     |      | 14,89  |      |
| 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 |
| 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    |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 18,26                | 22,74 | 51,95  | 484,88                         | 0,00          | 0,00 | 36,00 | 2,42  | 32,38                     | 2,40 | 99,20  | 0,02 |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |       |                           |      |        |      |
| 53,08                   | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 255          | 2,02                 | 5,01  | 9,42   | 91,66                          |               |      |       | 1,92  | 40,88                     |      | 20,77  |      |
| 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                             |               |      |       | 0,51  | 8,7                       |      | 12,6   |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 24,42                | 27,20 | 96,77  | 729,38                         | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 7,65  | 80,49                     | 0,00 | 87,50  | 0,00 |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 42,68                | 49,94 | 148,72 | 1214,26                        | 0,00          | 0,00 | 36,00 | 10,07 | 112,87                    | 2,40 | 186,70 | 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

| № 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    | Ca                        | Р     | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                        | 13    | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |      |      |                           |       |        |      |
| 227,96                  | Пудинг творожный со сгущенным молоком                      | 150          | 24,06                | 11,54 | 26,89  | 311,83                         |               |      |      | 1,34 | 259,89                    |       | 35,78  |      |
| 285,05                  | Чай с лимоном и сахаром                                    | 207          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |               |      |      | 0,01 | 3,1                       |       | 0,84   |      |
| 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    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 27,26                | 11,94 | 58,87  | 455,73                         | 0,14          | 0,00 | 0,00 | 1,95 | 270,99                    | 26,00 | 42,22  | 1,00 |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |      |      |                           |       |        |      |
| 66,09                   | Суп с макаронными изделиями                                | 250          | 3,17                 | 3,11  | 22     | 128,89                         |               |      |      | 1,39 | 18,88                     |       | 24,27  |      |
| 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                             |               |      |      | 0,51 | 8,7                       |       | 12,6   |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 21,22                | 18,58 | 101,43 | 656,93                         | 0,00          | 0,00 | 0,00 | 3,38 | 81,56                     | 0,00  | 77,39  | 0,00 |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 48,48                | 30,52 | 160,30 | 1112,66                        | 0,14          | 0,00 | 0,00 | 5,33 | 352,55                    | 26,00 | 119,61 | 1,00 |

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

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    | Ca                        | P     | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11   | 12                        | 13    | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |      |                           |       |        |      |
| 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                             |               |      |       |      | 119                       |       | 14     |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 17,89                | 12,80 | 78,50  | 500,67                         | 0,04          | 0,00 | 22,50 | 2,52 | 169,47                    | 82,50 | 79,34  | 0,60 |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |      |                           |       |        |      |
| 54,05                   | Рассольник с перловой крупой и сметаной                    | 255          | 1,89                 | 6,03  | 12,64  | 112,7                          |               |      |       | 2,42 | 22,11                     |       | 17,91  |      |
| 96,23                   | Гуляш  | 90           | 12,37                | 14,17 | 3,53   | 191,12                         |               |      |       | 2,11 | 17,33                     |       | 17,82  |      |
| 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                             |               |      |       | 0,51 | 8,7                       |       | 12,6   |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 26,03                | 25,24 | 100,93 | 733,71                         | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 6,49 | 72,76                     | 0,00  | 62,92  | 0,00 |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 43,92                | 38,04 | 179,43 | 1234,38                        | 0,04          | 0,00 | 22,50 | 9,01 | 242,23                    | 82,50 | 142,26 | 0,60 |

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

| № 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   |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 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 |
| 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    |      |
| 86,02                   | Сок фруктовый  | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02          | 4     |        | 0,2  | 14                        | 14     | 8      | 2,8  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 12,35                | 15,07 | 84,45  | 528,75                         | 0,02          | 4,00  | 36,00  | 1,65 | 151,67                    | 16,40  | 27,89  | 2,82 |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 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   | 27,35  | 0,6  |
| 305,1                   | Кисель плодово-ягодный                                     | 200          | 0,1                  | 0,08  | 8,53   | 33,79                          |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 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   |      |
| 490,15                  | Печенье  | 18           | 1,53                 | 2,03  | 12,55  | 76,52                          |               |       |        | 0,23 | 7,38                      |        | 2,7    |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 23,63                | 22,63 | 116,75 | 764,84                         | 0,29          | 11,65 | 284,40 | 4,66 | 74,49                     | 169,73 | 86,17  | 2,68 |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 35,98                | 37,70 | 201,20 | 1293,59                        | 0,31          | 15,65 | 320,40 | 6,31 | 226,16                    | 186,13 | 114,06 | 5,50 |

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 + 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    | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11   | 12                        | 13   | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |      |                           |      |        |      |
| 470,02                  | Каша пшенная молочная                                      | 185          | 7,72                 | 7,87  | 38,54  | 256,75                         |               |      |       | 0,19 | 120,48                    |      | 49,64  |      |
| 7,24                    | Яйцо отварное  | 54           | 6,86                 | 6,21  | 0,38   | 84,78                          |               |      |       | 0,32 | 29,7                      |      | 6,48   |      |
| 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     |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 20,24                | 23,38 | 74,60  | 590,31                         | 0,00          | 0,00 | 36,00 | 1,05 | 280,20                    | 2,40 | 75,16  | 0,02 |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |      |                           |      |        |      |
| 66,88                   | Суп-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  |      |
| 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   |      |
| 38,85                   | Яблоко   | 110          | 0,44                 | 0,44  | 17,27  | 74,8                           |               |      |       | 0,22 | 17,6                      |      | 9,9    |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 25,88                | 19,70 | 139,47 | 831,78                         | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 6,53 | 67,97                     | 0,00 | 77,97  | 0,00 |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 46,12                | 43,08 | 214,07 | 1422,09                        | 0,00          | 0,00 | 36,00 | 7,58 | 348,17                    | 2,40 | 153,13 | 0,02 |



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                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11    | 12                        | 13    | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |       |                           |       |        |      |
| 524,19                  | Плов из говядины   | 180          | 17,31                | 20,32 | 48,22  | 446,31                         |               |      |       | 4,58  | 23,68                     |       | 54     |      |
| 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    |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 19,71                | 20,62 | 74,52  | 563,71                         | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 5,03  | 29,68                     | 0,00  | 58,20  | 0,00 |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |       |                           |       |        |      |
| 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 |
| 282,11                  | 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                             |               |      |       | 0,51  | 8,7                       |       | 12,6   |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 23,73                | 22,33 | 104,64 | 714,01                         | 0,10          | 0,00 | 22,50 | 5,85  | 60,88                     | 50,22 | 47,65  | 0,94 |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 43,44                | 42,95 | 179,16 | 1277,72                        | 0,10          | 0,00 | 22,50 | 10,88 | 90,56                     | 50,22 | 105,85 | 0,94 |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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   |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |      |                           |        |        |      |
| 227,96                  | Пудинг творожный со сгущенным молоком                      | 150          | 24,06                | 11,54 | 26,89  | 311,83                         |               |      |       | 1,34 | 259,89                    |        | 35,78  |      |
| 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    |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 26,52                | 17,64 | 53,47  | 482,61                         | 0,00          | 0,00 | 36,00 | 1,87 | 268,11                    | 2,40   | 39,98  | 0,02 |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |      |                           |        |        |      |
| 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   |      |
| 302,02                  | 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  | 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   |      |
| 490,15                  | Печенье  | 18           | 1,53                 | 2,03  | 12,55  | 76,52                          |               |      |       | 0,23 | 7,38                      |        | 2,7    |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 20,55                | 22,94 | 100,63 | 693,85                         | 0,16          | 0,00 | 18,75 | 4,71 | 81,99                     | 112,95 | 122,93 | 2,54 |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 47,07                | 40,58 | 154,10 | 1176,46                        | 0,16          | 0,00 | 54,75 | 6,58 | 350,10                    | 115,35 | 162,91 | 2,56 |

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

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) |       |        |       | 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    |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |        |         |                                |               |       |        |       |                           |        |         |       |
| 493,04                  | Каша молочная "Дружба"                                     | 185          | 5,86                 | 7,35   | 31,66   | 216,98                         |               |       |        | 0,16  | 122,14                    |        | 35,34   |       |
| 27,01                   | Сыр (порциями)   | 10           | 2,63                 | 2,66   |         | 35                             |               |       |        | 0,04  | 100                       |        | 5,5     |       |
| 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          |                      |        | 9,8     | 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      |       |
| 490,15                  | Печенье  | 18           | 1,53                 | 2,03   | 12,55   | 76,52                          |               |       |        | 0,23  | 7,38                      |        | 2,7     |       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 15,68                | 21,34  | 79,71   | 576,78                         | 0,00          | 0,00  | 36,00  | 0,96  | 356,44                    | 2,40   | 61,74   | 0,02  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |        |         |                                |               |       |        |       |                           |        |         |       |
| 66,09                   | Суп с макаронными изделиями                                | 250          | 3,17                 | 3,11   | 22      | 128,89                         |               |       |        | 1,39  | 18,88                     |        | 24,27   |       |
| 524,19                  | Плов из говядины   | 180          | 17,31                | 20,32  | 48,22   | 446,31                         |               |       |        | 4,58  | 23,68                     |        | 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     |       |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30           | 2,4                  | 0,3    | 13,8    | 66                             |               |       |        | 0,51  | 8,7                       |        | 12,6    |       |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 25,28                | 24,03  | 110,50  | 759,10                         | 0,00          | 0,00  | 0,00   | 6,93  | 57,56                     | 0,00   | 95,07   | 0,00  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 40,96                | 45,37  | 190,21  | 1335,88                        | 0,00          | 0,00  | 36,00  | 7,89  | 414,00                    | 2,40   | 156,81  | 0,02  |
| <b>Итого за период</b>  |  |              | 432,32               | 406,50 | 1826,32 | 12703,43                       | 0,79          | 15,65 | 586,65 | 80,95 | 2737,78                   | 552,30 | 1465,05 | 11,28 |
| <b>Итого за период</b>  |  |              | 43,23                | 40,65  | 182,63  | 1270,34                        | 0,08          | 1,57  | 58,67  | 8,10  | 273,78                    | 55,23  | 146,51  | 1,13  |