

СОГЛАСОВАНО

---

---

---

---

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 приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 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 |
| 211,02                  | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 185             | 7,6                  | 4,7   | 44,48  | 250,78                               | 0,11          |       | 22,5   | 1    | 18,32                     | 56,31  | 10,39  | 1,06 |
| 283,01                  | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 11,98  | 47,88                                |               |       |        |      | 0,36                      |        |        | 0,04 |
| 1,27                    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 35              | 2,8                  | 0,35  | 19,25  | 91                                   | 0,12          |       |        | 0,53 | 7                         | 22,75  | 4,9    | 0,88 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 21,24                | 16,40 | 88,06  | 585,24                               | 0,24          | 2,02  | 82,50  | 3,11 | 33,13                     | 85,47  | 18,98  | 2,16 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 54,83                   | Рассольник ленинградский со сметаной                       | 250             | 1,85                 | 5,92  | 12,35  | 110,4                                | 0,05          | 6,71  | 251,85 | 2,37 | 21,73                     | 61,27  | 17,5   | 0,64 |
| 591,45                  | Рыба запеченная с овощами                                  | 90              | 8,74                 | 7,97  | 4,47   | 125,16                               | 0,07          | 1,65  | 218,26 | 2,5  | 39,51                     | 138,56 | 33,75  | 0,62 |
| 58,39                   | Рис отварной с маслом                                      | 170             | 4,34                 | 3,91  | 44,14  | 230,12                               | 0,05          |       | 20,25  | 0,28 | 9,47                      | 89,75  | 29,69  | 0,63 |
| 283,01                  | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 11,98  | 47,88                                |               |       |        |      | 0,36                      |        |        | 0,04 |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 19,73                | 18,40 | 103,24 | 657,56                               | 0,39          | 8,36  | 490,36 | 6,11 | 85,77                     | 348,08 | 97,74  | 3,58 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 40,97                | 34,80 | 191,30 | 1242,80                              | 0,63          | 10,38 | 572,86 | 9,22 | 118,90                    | 433,55 | 116,72 | 5,74 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 493,53                  | Каша молочная "Дружба" с маслом                            | 185             | 5,88                 | 7,36  | 30,91  | 214,42                                    | 0,13          | 1,21  | 43,5   | 0,16 | 123,37                    | 149,12 | 35,56  | 0,78 |
| 401,00                  | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,10                                     |               |       | 45,0   | 0,10 | 2,40                      | 3,00   |        | 0,02 |
| 283,01                  | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 11,98  | 47,88                                     |               |       |        |      | 0,36                      |        |        | 0,04 |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                        | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,75 |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100             | 3,2                  | 3,2   | 9,1    | 78                                        | 0,03          | 0,6   |        |      | 119                       |        | 14     | 0,1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 11,56                | 18,11 | 68,62  | 484,40                                    | 0,26          | 1,81  | 88,50  | 0,71 | 251,13                    | 171,62 | 53,76  | 1,69 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 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 |
| 684,69                  | Жаркое по-домашнему из мяса птицы                          | 200             | 12,4                 | 15,48 | 24,78  | 287,96                                    | 0,2           | 28,83 | 301,97 | 3,35 | 29,1                      | 154,34 | 44,82  | 1,93 |
| 283,01                  | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 11,98  | 47,88                                     |               |       |        |      | 0,36                      |        |        | 0,04 |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 23,31                | 20,73 | 92,36  | 647,60                                    | 0,67          | 40,48 | 563,87 | 6,29 | 76,51                     | 300,07 | 97,24  | 5,66 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 34,87                | 38,84 | 160,98 | 1132,00                                   | 0,93          | 42,29 | 652,37 | 7,00 | 327,64                    | 471,69 | 151,00 | 7,35 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность | 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>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                 |               |       |        |       |                           |        |        |      |
| 236,01                  | Гуляш из мяса птицы                                        | 80              | 9,56                 | 11,97 | 3,69   | 160,35                          | 0,05          | 3,26  | 26     | 1,98  | 13,7                      | 76,24  | 11,49  | 0,75 |
| 175,49                  | Каша гречневая с маслом                                    | 180             | 5,56                 | 5,07  | 25,07  | 167,95                          | 0,19          |       | 23,38  | 0,4   | 14,74                     | 132,02 | 87,89  | 2,98 |
| 283,01                  | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 11,98  | 47,88                           |               |       |        |       | 0,36                      |        |        | 0,04 |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                              | 0,1           |       |        | 0,45  | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,75 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 17,52                | 17,34 | 57,24  | 454,18                          | 0,34          | 3,26  | 49,38  | 2,83  | 34,80                     | 227,76 | 103,58 | 4,52 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                 |               |       |        |       |                           |        |        |      |
| 53,69                   | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 250             | 1,98                 | 4,92  | 9,23   | 90                              | 0,06          | 29,42 | 203,7  | 1,88  | 40,15                     | 46,44  | 20,36  | 0,74 |
| 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 |
| 283,01                  | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 11,98  | 47,88                           |               |       |        |       | 0,36                      |        |        | 0,04 |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 23,98                | 28,67 | 89,17  | 709,00                          | 0,39          | 33,39 | 451,68 | 8,05  | 77,63                     | 287,78 | 79,45  | 3,94 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 41,50                | 46,01 | 146,41 | 1163,18                         | 0,73          | 36,65 | 501,06 | 10,88 | 112,43                    | 515,54 | 183,03 | 8,46 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 591,45                  | Рыба запеченная с овощами                                  | 90              | 8,74                 | 7,97  | 4,47   | 125,16                                    | 0,07          | 1,65  | 218,26 | 2,5  | 39,51                     | 138,56 | 33,75  | 0,62  |
| 211                     | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 170             | 7                    | 3,89  | 41,01  | 227,23                                    | 0,1           |       | 18     | 0,91 | 17,15                     | 51,75  | 9,6    | 0,98  |
| 401                     | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                      |               |       | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      |        | 0,02  |
| 283,01                  | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 11,98  | 47,88                                     |               |       |        |      | 0,36                      |        |        | 0,04  |
| 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     |
| 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> |                                                            |                 | 20,02                | 19,71 | 99,79  | 662,37                                    | 0,33          | 5,65  | 281,26 | 4,31 | 81,42                     | 233,31 | 56,95  | 5,46  |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 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  |
| 138,6                   | Картофельное пюре                                          | 170             | 4,36                 | 4,94  | 28,19  | 174,9                                     | 0,19          | 30,44 | 30,11  | 0,2  | 49,72                     | 110,57 | 38,3   | 1,42  |
| 283,01                  | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 11,98  | 47,88                                     |               |       |        |      | 0,36                      |        |        | 0,04  |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 21,35                | 19,53 | 94,65  | 638,83                                    | 0,53          | 43,99 | 283,81 | 3,32 | 88,03                     | 245,67 | 95,59  | 4,59  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 41,37                | 39,24 | 194,44 | 1301,20                                   | 0,86          | 49,64 | 565,07 | 7,63 | 169,45                    | 478,98 | 152,54 | 10,05 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 232,54                  | Пудинг творожный со сгущенным молоком                      | 80              | 12,86                | 5,48  | 14,47  | 160,89                                    | 0,04          | 0,57  | 41,47  | 0,55 | 129,38                    | 156,8  | 18,08  | 0,47 |
| 430,16                  | Каша рисовая молочная с маслом                             | 185             | 5,54                 | 6,91  | 38,96  | 241,6                                     | 0,07          | 1,16  | 42,08  | 0,21 | 114,66                    | 141,6  | 32,66  | 0,54 |
| 283,19                  | Чай витаминный с плодами шиповника                         | 200             | 0,17                 | 0,07  | 12,4   | 54,1                                      |               | 50    | 40,85  | 0,19 | 3,3                       | 0,85   | 0,85   | 0,18 |
| 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 22,17                | 12,91 | 90,58  | 573,59                                    | 0,26          | 51,73 | 124,40 | 1,63 | 256,34                    | 328,50 | 57,89  | 2,32 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 56,2                    | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                   | 250             | 1,95                 | 4,87  | 10,1   | 94,73                                     | 0,05          | 19,47 | 212,13 | 1,91 | 40,15                     | 50,5   | 23,5   | 1,1  |
| 236                     | Гуляш из мяса птицы                                        | 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 |
| 283,01                  | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 11,98  | 47,88                                     |               |       |        |      | 0,36                      |        |        | 0,04 |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 26,05                | 24,66 | 95,67  | 709,31                                    | 0,43          | 23,00 | 266,11 | 5,78 | 87,45                     | 257,38 | 63,64  | 4,66 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 48,22                | 37,57 | 186,25 | 1282,90                                   | 0,69          | 74,73 | 390,51 | 7,41 | 343,79                    | 585,88 | 121,53 | 6,98 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |       |                           |        |        |      |
| 131,03                  | Плов из мяса птицы                                         | 200             | 17,75                | 24,83 | 43,04  | 467,09                               | 0,12          | 4,34  | 280,88 | 5,96  | 24,32                     | 195,08 | 46,7   | 1,62 |
| 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 |
| 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 21,79                | 25,72 | 94,46  | 697,39                               | 0,55          | 28,72 | 286,38 | 6,86  | 50,92                     | 236,43 | 62,90  | 5,17 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |       |                           |        |        |      |
| 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 |
| 283,01                  | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 11,98  | 47,88                                |               |       |        |       | 0,36                      |        |        | 0,04 |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 25,09                | 21,03 | 112,98 | 740,98                               | 0,58          | 13,65 | 344,40 | 5,05  | 68,26                     | 202,05 | 65,11  | 4,82 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 46,88                | 46,75 | 207,44 | 1438,37                              | 1,13          | 42,37 | 630,78 | 11,91 | 119,18                    | 438,48 | 128,01 | 9,99 |

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

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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 с маслом                             | 180             | 7,36                 | 6,94  | 36,49  | 238,66                                    | 0,21          | 1,07  | 37,33  | 0,17 | 114,77                    | 175,19 | 47,39  | 1,29 |
| 401                     | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                      |               |       | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      |        | 0,02 |
| 283,01                  | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 11,98  | 47,88                                     |               |       |        |      | 0,36                      |        |        | 0,04 |
| 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                                        | 0,03          | 0,6   |        |      | 119                       |        | 14     | 0,1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 13,84                | 17,79 | 79,70  | 534,64                                    | 0,38          | 1,67  | 82,33  | 0,87 | 244,53                    | 204,19 | 66,99  | 2,45 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 66,88                   | Суп-лапша                                                  | 250             | 7,61                 | 5,03  | 44,1   | 237,04                                    | 0,08          | 6,5   | 200,75 | 2,29 | 10,14                     | 25,9   | 11,06  | 0,71 |
| 684,69                  | Жаркое по-домашнему из мяса птицы                          | 200             | 12,4                 | 15,48 | 24,78  | 287,96                                    | 0,2           | 28,83 | 301,97 | 3,35 | 29,1                      | 154,34 | 44,82  | 1,93 |
| 283,01                  | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 11,98  | 47,88                                     |               |       |        |      | 0,36                      |        |        | 0,04 |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 24,81                | 21,11 | 111,16 | 716,88                                    | 0,50          | 35,33 | 502,72 | 6,60 | 54,30                     | 238,74 | 72,68  | 4,33 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 38,65                | 38,90 | 190,86 | 1251,52                                   | 0,88          | 37,00 | 585,05 | 7,47 | 298,83                    | 442,93 | 139,67 | 6,78 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность | 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             | 9,42                 | 8,99  | 37,67  | 270,02                          | 0,09          | 0,08  | 58,39  | 0,91 | 128,49                    | 116,27 | 14,96 | 0,97 |
| 401,00                  | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,10                           |               |       | 45,00  | 0,10 | 2,40                      | 3,00   |       | 0,02 |
| 283,01                  | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 11,98  | 47,88                           |               |       |        |      | 0,36                      |        |       | 0,04 |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 12,90                | 16,74 | 86,48  | 554,00                          | 0,21          | 4,08  | 103,39 | 1,66 | 151,25                    | 152,77 | 27,16 | 4,58 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                 |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 54,83                   | Рассольник ленинградский со сметаной                       | 250             | 1,85                 | 5,92  | 12,35  | 110,4                           | 0,05          | 6,71  | 251,85 | 2,37 | 21,73                     | 61,27  | 17,5  | 0,64 |
| 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 |
| 58,39                   | Рис отварной с маслом                                      | 170             | 4,34                 | 3,91  | 44,14  | 230,12                          | 0,05          |       | 20,25  | 0,28 | 9,47                      | 89,75  | 29,69 | 0,63 |
| 283,01                  | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 11,98  | 47,88                           |               |       |        |      | 0,36                      |        |       | 0,04 |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 21,83                | 21,78 | 111,12 | 727,98                          | 0,33          | 8,73  | 332,10 | 5,19 | 53,71                     | 215,93 | 67,68 | 3,14 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 34,73                | 38,52 | 197,60 | 1281,98                         | 0,54          | 12,81 | 435,49 | 6,85 | 204,96                    | 368,70 | 94,84 | 7,72 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | 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>          |                                                            |                 |                      |       |        |                            |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 218,53                  | Омлет натуральный                                          | 90              | 10,1                 | 10,6  | 1,83   | 143,31                     | 0,06          | 0,37  | 196,24 | 1,01 | 76,5                      | 165,67 | 12,86  | 1,88 |
| 181,99                  | Каша рисовая молочная с маслом                             | 175             | 5,11                 | 6,65  | 41,56  | 247,76                     | 0,06          | 1,06  | 40,47  | 0,2  | 105,7                     | 130,47 | 30,13  | 0,5  |
| 283,01                  | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 11,98  | 47,88                      |               |       |        |      | 0,36                      |        |        | 0,04 |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50              | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                        | 0,17          |       |        | 0,75 | 10                        | 32,5   | 7      | 1,25 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 19,21                | 17,75 | 82,87  | 568,95                     | 0,29          | 1,43  | 236,71 | 1,96 | 192,56                    | 328,64 | 49,99  | 3,67 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                            |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 56,2                    | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                   | 250             | 1,95                 | 4,87  | 10,1   | 94,73                      | 0,05          | 19,47 | 212,13 | 1,91 | 40,15                     | 50,5   | 23,5   | 1,1  |
| 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 |
| 175,54                  | Каша гречневая с маслом                                    | 165             | 5,14                 | 3,51  | 23,22  | 144,88                     | 0,17          |       | 14,31  | 0,35 | 12,52                     | 121,89 | 81,42  | 2,76 |
| 283,01                  | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 11,98  | 47,88                      |               |       |        |      | 0,36                      |        |        | 0,04 |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 19,31                | 20,18 | 81,45  | 586,24                     | 0,45          | 21,47 | 286,44 | 4,44 | 71,96                     | 236,99 | 125,16 | 5,70 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 38,52                | 37,93 | 164,32 | 1155,19                    | 0,74          | 22,90 | 523,15 | 6,40 | 264,52                    | 565,63 | 175,15 | 9,37 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность | 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>          |                                                            |                 |                      |        |         |                                 |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| 101,93                  | Мясо птицы, припущенное с овощами                          | 90              | 12,83                | 15,66  | 5,38    | 213,29                          | 0,07          | 3,45   | 230,92  | 2,52  | 18,94                     | 102,52  | 17,54   | 0,99  |
| 175,49                  | Каша гречневая с маслом                                    | 180             | 5,56                 | 5,07   | 25,07   | 167,95                          | 0,19          |        | 23,38   | 0,4   | 14,74                     | 132,02  | 87,89   | 2,98  |
| 283,19                  | Чай витаминный с плодами шиповника                         | 200             | 0,17                 | 0,07   | 12,4    | 54,1                            |               | 50     | 40,85   | 0,19  | 3,3                       | 0,85    | 0,85    | 0,18  |
| 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 22,16                | 21,25  | 67,60   | 552,34                          | 0,41          | 53,45  | 295,15  | 3,79  | 45,98                     | 264,64  | 112,58  | 5,28  |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |        |         |                                 |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| 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  |
| 283,01                  | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |        | 11,98   | 47,88                           |               |        |         |       | 0,36                      |         |         | 0,04  |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 25,27                | 26,80  | 101,94  | 747,76                          | 0,45          | 20,47  | 450,23  | 7,51  | 56,36                     | 304,89  | 83,36   | 4,21  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 47,43                | 48,05  | 169,54  | 1300,10                         | 0,86          | 73,92  | 745,38  | 11,30 | 102,34                    | 569,53  | 195,94  | 9,49  |
| <b>Итого за период</b>  |                                                            |                 | 413,14               | 406,61 | 1809,14 | 12549,24                        | 7,99          | 402,69 | 5601,72 | 86,07 | 2062,04                   | 4870,91 | 1458,43 | 81,93 |
| <b>Итого за период</b>  |                                                            |                 | 41,31                | 40,66  | 180,91  | 1254,92                         | 0,80          | 40,27  | 560,17  | 8,61  | 206,20                    | 487,09  | 145,84  | 8,19  |