

СОГЛАСОВАНО

---

---

---

---

---

УТВЕРЖДАЮ

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



И. П. Крутлый

## Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организации питания обучающихся  
в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: старше классы 12-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |  |  |
|------------------|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|---------------------------|--------|------|--|--|
|                  |                                                            |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А      | Е    | Са     | Р                         | Mg     | Fe   |  |  |
| 1                | 2                                                          | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11   | 12     | 13                        | 14     | 15   |  |  |
| Завтрак          |                                                            |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| 445,64           | Котлеты, 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          | 6,97                 | 4,44  | 44,48  | 245,99                         | 0,11          |       | 22,5   | 1    | 18,32  | 56,31                     | 10,39  | 1,06 |  |  |
| 283              | Чай с сахаром                                              | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |               |       |        |      | 0,3    |                           |        | 0,03 |  |  |
| 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 |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                            |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
|                  |                                                            |              | 20,21                | 16,09 | 83,31  | 559,47                         | 0,22          | 2,02  | 82,50  | 3,03 | 32,07  | 82,22                     | 18,28  | 2,02 |  |  |
| Обед             |                                                            |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| 54,05            | Рассольник с перловой крупой и сметаной                    | 255          | 1,89                 | 6,03  | 12,64  | 112,7                          | 0,06          | 6,9   | 256,89 | 2,42 | 22,11  | 62,6                      | 17,91  | 0,65 |  |  |
| 591,18           | Рыба запеченная с овощами                                  | 90           | 8,57                 | 6,77  | 3,61   | 110,24                         | 0,07          | 1,57  | 364,26 | 2,21 | 35,96  | 137,19                    | 35,5   | 0,61 |  |  |
| 58,11            | Рис отварной с маслом                                      | 155          | 3,87                 | 4,17  | 41,03  | 217,13                         | 0,04          |       | 22,5   | 0,27 | 11,41  | 82,5                      | 27,35  | 0,6  |  |  |
| 282,15           | Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |       | 9,4    | 38,5                           | 0,25          | 13,38 |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| 1,1              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                             | 0,1           |       |        | 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  |  |  |
| Итого за Обед    |                                                            |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
|                  |                                                            |              | 19,13                | 17,57 | 96,98  | 622,57                         | 0,64          | 21,85 | 643,65 | 5,86 | 84,18  | 340,79                    | 97,56  | 3,51 |  |  |
| Итого за день    |                                                            |              | 39,34                | 33,66 | 180,29 | 1182,04                        | 0,86          | 23,87 | 726,15 | 8,89 | 116,25 | 423,01                    | 115,84 | 5,53 |  |  |

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 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   |  |  |  |
| Завтрак          |                                                            |              |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |        |        |                           |      |  |  |  |
| 493,04           | Каша молочная "Дружба" с маслом                            | 185          | 5,86                 | 7,35  | 31,66  | 216,98                               | 0,12          | 1,21  | 43,48  | 0,16 | 122,14 | 148,65 | 35,34                     | 0,77 |  |  |  |
| 27,01            | Сыр (порциями)                                             | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                                   |               | 0,07  | 23,8   | 0,04 | 100    | 60     | 5,5                       | 0,07 |  |  |  |
| 282,15           | Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |       | 9,4    | 38,5                                 | 0,25          | 13,38 |        |      |        |        |                           |      |  |  |  |
| 1,1              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                   | 0,1           |       |        | 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  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                            |              |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |        |        |                           |      |  |  |  |
| Обед             |                                                            |              |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |        |        |                           |      |  |  |  |
| 129,2            | Суп картофельный с горохом                                 | 250          | 5,91                 | 4,55  | 23,49  | 158,55                               | 0,25          | 11,65 | 261,9  | 1,98 | 36,77  | 87,23  | 35,88                     | 2,08 |  |  |  |
| 684,07           | Жаркое по-домашнему                                        | 180          | 12,08                | 14,61 | 23,2   | 272,3                                | 0,19          | 27,31 | 28,56  | 2,94 | 25,17  | 143,92 | 38,66                     | 1,8  |  |  |  |
| 296              | Напиток лимонный                                           | 200          | 0,06                 | 0,01  | 20,17  | 82,18                                |               | 2,8   | 0,14   | 0,01 | 3,4    | 1,54   | 0,84                      | 0,1  |  |  |  |
| 1,1              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                   | 0,1           |       |        | 0,45 | 6      | 19,5   | 4,2                       | 0,75 |  |  |  |
| 1,2              | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                   | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7    | 39     | 12,6                      | 0,9  |  |  |  |
| 38,85            | Яблоко                                                     | 110          | 0,44                 | 0,44  | 17,27  | 74,8                                 | 0,03          | 11    | 5,5    | 0,22 | 17,6   | 12,1   | 9,9                       | 2,42 |  |  |  |
| Итого за Обед    |                                                            |              |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |        |        |                           |      |  |  |  |
| Итого за день    |                                                            |              | 37,38                | 33,72 | 181,09 | 1178,31                              | 1,19          | 68,02 | 363,38 | 6,76 | 444,78 | 531,44 | 161,12                    | 9,74 |  |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса 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    |  |  |
| Завтрак          |                                                            |              |                      |       |        |                                      |               |       |        |       |        |                           |        |       |  |  |
| 233,9            | Гуляш из мяса птицы                                        | 70           | 10,81                | 14,02 | 2,65   | 179,52                               | 0,05          | 2,64  | 25,64  | 2,32  | 13,33  | 83,62                     | 11,68  | 0,78  |  |  |
| 175,39           | Каша гречневая с маслом                                    | 165          | 5,08                 | 4,95  | 22,91  | 156,25                               | 0,17          |       | 23,3   | 0,37  | 11,04  | 120,7                     | 80,11  | 2,7   |  |  |
| 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    |                           |        | 0,03  |  |  |
| 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  |  |  |
| 38,85            | Яблоко                                                     | 110          | 0,44                 | 0,44  | 17,27  | 74,8                                 | 0,03          | 11    | 5,5    | 0,22  | 17,6   | 12,1                      | 9,9    | 2,42  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                            |              | 18,79                | 25,51 | 69,41  | 581,35                               | 0,35          | 13,64 | 90,44  | 3,44  | 50,19  | 238,32                    | 105,89 | 6,70  |  |  |
| Обед             |                                                            |              |                      |       |        |                                      |               |       |        |       |        |                           |        |       |  |  |
| 53,08            | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 255          | 2,02                 | 5,01  | 10,92  | 96,85                                | 0,06          | 30,02 | 207,75 | 1,92  | 40,88  | 47,33                     | 20,77  | 0,76  |  |  |
| 131,03           | Плов                                                       | 180          | 17,2                 | 23,15 | 37,66  | 427,12                               | 0,11          | 3,97  | 247,98 | 5,21  | 22,42  | 182,84                    | 42,29  | 1,51  |  |  |
| 282,15           | Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |       | 9,4    | 38,5                                 | 0,25          | 13,38 |        |       |        |                           |        |       |  |  |
| 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   |  |  |
| Итого за Обед    |                                                            |              | 24,02                | 28,76 | 88,28  | 706,47                               | 0,64          | 47,37 | 455,73 | 8,09  | 78,00  | 288,67                    | 79,86  | 3,92  |  |  |
| Итого за день    |                                                            |              | 42,81                | 54,27 | 157,69 | 1287,82                              | 0,99          | 61,01 | 546,17 | 11,53 | 128,19 | 526,99                    | 185,75 | 10,62 |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг  
Неделя: 1  
Возраст: 12-18 лет

| №<br>ре-<br>ц.   | 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   |  |  |
| Завтрак          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| 470,02           | Каша пшенинная молочная с маслом                           | 185             | 7,72                 | 7,87  | 38,54  | 256,75                                    | 0,22          | 1,12  | 42,86  | 0,19 | 120,48 | 184,11                    | 49,64  | 1,35 |  |  |
| 27,01            | Сыр (порциями)                                             | 10              | 2,63                 | 2,66  |        | 35                                        |               | 0,07  | 23,8   | 0,04 | 100    | 60                        | 5,5    | 0,07 |  |  |
| 283              | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |               |       |        |      | 0,3    |                           |        | 0,03 |  |  |
| 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  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| Обед             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| 66,09            | Суп с макаронными изделиями                                | 250             | 3,27                 | 3,15  | 22,5   | 130,89                                    | 0,12          | 16,5  | 202,25 | 1,39 | 18,88  | 63,55                     | 24,27  | 1,01 |  |  |
| 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 |  |  |
| 138,4            | Картофельное пюре                                          | 150             | 3,79                 | 4,04  | 31,15  | 176,32                                    | 0,16          | 25,97 | 24,63  | 0,16 | 44,59  | 96,75                     | 32,97  | 1,21 |  |  |
| 293,03           | Компот из смеси сухофруктов                                | 200             | 0,44                 | 0,09  | 23,14  | 89,9                                      |               |       |        |      | 0,3    |                           |        | 0,03 |  |  |
| 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  |  |  |
| Итого за Обед    |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
|                  |                                                            |                 | 35,51                | 29,74 | 200,31 | 1210,58                                   | 0,85          | 49,71 | 345,54 | 4,26 | 322,34 | 502,86                    | 144,73 | 9,05 |  |  |
| Итого за день    |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница  
Неделя: 1  
Возраст: 12-18 лет

| №<br>ре-<br>цеп. | 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                         | Мg     | Fe   |    |  |
| 1                |                                                               | 2               | 3                    | 4     | 5      | 6                                         | 7             | 8     | 9      | 10   | 11     | 12                        | 13     | 14   | 15 |  |
| Завтрак          |                                                               |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |        |                           |        |      |    |  |
| 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 |    |  |
| 401,08           | Масло сливочное                                               | 8               | 0,06                 | 5,8   | 0,1    | 52,88                                     |               |       | 36     | 0,08 | 1,92   | 2,4                       |        | 0,02 |    |  |
| 282,15           | Чай витаминизированный                                        | 200             |                      |       | 9,4    | 38,5                                      | 0,25          | 13,38 |        |      |        |                           |        |      |    |  |
| 1,1              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для<br>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  |    |  |
| Итого за Завтрак |                                                               |                 | 11,20                | 16,21 | 74,06  | 488,98                                    | 0,45          | 15,14 | 78,08  | 0,74 | 241,58 | 163,50                    | 50,86  | 1,41 |    |  |
| Обед             |                                                               |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |        |                           |        |      |    |  |
| 54,05            | Рассольник с перловой крупой и сметаной                       | 255             | 1,89                 | 6,03  | 12,64  | 112,7                                     | 0,06          | 6,9   | 256,89 | 2,42 | 22,11  | 62,6                      | 17,91  | 0,65 |    |  |
| 233,98           | Гуляш из мяса птицы                                           | 90              | 13,9                 | 17,46 | 3,42   | 225,74                                    | 0,07          | 3,43  | 33,18  | 2,74 | 16,1   | 107,55                    | 14,99  | 1    |    |  |
| 211,41           | Макаронные изделия отварные с маслом                          | 165             | 6,2                  | 4,35  | 39,55  | 222,33                                    | 0,1           |       | 22,5   | 0,89 | 16,62  | 50,22                     | 9,25   | 0,94 |    |  |
| 283              | Чай с сахаром                                                 | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |               |       |        |      | 0,3    |                           |        | 0,03 |    |  |
| 1,1              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для<br>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  |    |  |
| Итого за Обед    |                                                               |                 | 26,79                | 28,44 | 95,89  | 744,67                                    | 0,45          | 10,33 | 312,57 | 7,01 | 69,83  | 278,87                    | 58,95  | 4,27 |    |  |
| Итого за день    |                                                               |                 | 37,99                | 44,65 | 169,95 | 1233,65                                   | 0,90          | 25,47 | 390,65 | 7,75 | 311,41 | 442,37                    | 109,81 | 5,68 |    |  |

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 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   |  |  |
| Завтрак          |                                                            |              |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| 211,61           | Макаронные изделия с тертым сыром                          | 170          | 8,89                 | 8,77  | 37,67  | 265,97                               | 0,09          | 0,08  | 58,39  | 0,91 | 126,65 | 116,27                    | 14,85  | 0,96 |  |  |
| 283              | Чай с сахаром                                              | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                                 |               |       |        |      | 0,3    |                           |        | 0,03 |  |  |
| 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 |  |  |
| 38,85            | Яблоко                                                     | 110          | 0,44                 | 0,44  | 17,27  | 74,8                                 | 0,03          | 11    | 5,5    | 0,22 | 17,6   | 12,1                      | 9,9    | 2,42 |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                            |              |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| Обед             |                                                            |              |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| 129,2            | Суп картофельный с горохом                                 | 250          | 5,91                 | 4,55  | 23,49  | 158,55                               | 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                               | 0,01          | 2     | 60     | 1,22 | 4,23   | 6,1                       | 3,44   | 0,15 |  |  |
| 430,09           | Каша рисовая с маслом                                      | 185          | 5,31                 | 6,9   | 48,42  | 277,11                               | 0,05          | 0,34  |        |      | 111,48 |                           | 31,69  | 0,5  |  |  |
| 283              | Чай с сахаром                                              | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                                 |               |       |        |      | 0,3    |                           |        | 0,03 |  |  |
| 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  |  |  |
| Итого за Обед    |                                                            |              |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
|                  |                                                            |              | 35,17                | 32,76 | 199,46 | 1232,98                              | 0,75          | 25,07 | 385,79 | 5,74 | 318,03 | 299,70                    | 116,76 | 8,57 |  |  |
| Итого за День    |                                                            |              |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |

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 порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |  |  |
|------------------|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|---------------------------|--------|------|--|--|
|                  |                                                            |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А      | Е    | Са     | Р                         | Mg     | Fe   |  |  |
| 1                | 2                                                          | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11   | 12     | 13                        | 14     | 15   |  |  |
| Завтрак          |                                                            |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| 470,02           | Каша пшениная молочная с маслом                            | 185          | 7,72                 | 7,87  | 38,54  | 256,75                         | 0,22          | 1,12  | 42,86  | 0,19 | 120,48 | 184,11                    | 49,64  | 1,35 |  |  |
| 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                           |               | 2,8   | 0,14   | 0,01 | 3,1    | 1,54                      | 0,84   | 0,07 |  |  |
| 1,1              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                             | 0,1           |       |        | 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  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                            |              | 13,38                | 17,17 | 74,22  | 505,53                         | 0,35          | 4,52  | 79,00  | 0,73 | 250,50 | 207,55                    | 68,68  | 2,29 |  |  |
| Обед             |                                                            |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| 66,88            | Суп-лапша                                                  | 250          | 7,61                 | 3,34  | 44,1   | 237,43                         | 0,08          | 6,5   | 200,75 | 2,29 | 10,14  | 25,9                      | 11,06  | 0,71 |  |  |
| 684,07           | Жаркое по-домашнему                                        | 180          | 12,08                | 14,61 | 23,2   | 272,3                          | 0,19          | 27,31 | 28,56  | 2,94 | 25,17  | 143,92                    | 38,66  | 1,8  |  |  |
| 283              | Чай с сахаром                                              | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |               |       |        |      | 0,3    |                           |        | 0,03 |  |  |
| 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  |  |  |
| 86,02            | Сок фруктовый                                              | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02          | 4     |        | 0,2  | 14     | 14                        | 8      | 2,8  |  |  |
| Итого за Обед    |                                                            |              | 25,49                | 18,75 | 127,78 | 785,63                         | 0,51          | 37,81 | 229,31 | 6,39 | 64,31  | 242,32                    | 74,52  | 6,99 |  |  |
| Итого за День    |                                                            |              | 38,87                | 35,92 | 202,00 | 1291,16                        | 0,86          | 42,33 | 308,31 | 7,12 | 314,81 | 449,87                    | 143,20 | 9,28 |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда  
Неделя: 2  
Возраст: 12-18 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |  |  |
|------------------|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|-------|--------|---------------------------|--------|------|--|--|
|                  |                                                            |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А      | Е     | Са     | Р                         | Mg     | Fe   |  |  |
| 1                | 2                                                          | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11    | 12     | 13                        | 14     | 15   |  |  |
| Завтрак          |                                                            |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |                           |        |      |  |  |
| 131,03           | Плов из мяса птицы                                         | 180          | 17,2                 | 23,15 | 37,66  | 427,12                         | 0,11          | 3,97  | 247,98 | 5,21  | 22,42  | 182,84                    | 42,29  | 1,51 |  |  |
| 282,15           | Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |       | 9,4    | 38,5                           | 0,25          | 13,38 |        |       |        |                           |        |      |  |  |
| 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 |  |  |
| 38,85            | Яблоко                                                     | 110          | 0,44                 | 0,44  | 17,27  | 74,8                           | 0,03          | 11    | 5,5    | 0,22  | 17,6   | 12,1                      | 9,9    | 2,42 |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                            |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |                           |        |      |  |  |
| Обед             |                                                            |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |                           |        |      |  |  |
| 54,05            | Рассольник с перловой крупой и сметаной                    | 255          | 1,89                 | 6,03  | 12,64  | 112,7                          | 0,06          | 6,9   | 256,89 | 2,42  | 22,11  | 62,6                      | 17,91  | 0,65 |  |  |
| 445,64           | Котлеты, 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 |  |  |
| 211,41           | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 165          | 6,2                  | 4,35  | 39,55  | 222,33                         | 0,1           |       | 22,5   | 0,89  | 16,62  | 50,22                     | 9,25   | 0,94 |  |  |
| 282,15           | Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |       | 9,4    | 38,5                           | 0,25          | 13,38 |        |       |        |                           |        |      |  |  |
| 1,1              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                             | 0,1           |       |        | 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  |  |  |
| Итого за Обед    |                                                            |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |                           |        |      |  |  |
|                  |                                                            |              | 43,77                | 46,22 | 185,07 | 1331,53                        | 1,13          | 50,65 | 592,87 | 11,73 | 106,90 | 392,17                    | 104,04 | 8,10 |  |  |
| Итого за День    |                                                            |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |                           |        |      |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг  
Неделя: 2  
Возраст: 12-18 лет

| №<br>ре-<br>ц.   | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса 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    |  |  |
| Завтрак          |                                                            |              |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |        |                           |        |       |  |  |
| 233,9            | Гуляш из мяса птицы                                        | 70           | 10,81                | 14,02 | 2,65   | 179,52                               | 0,05          | 2,64  | 25,64  | 2,32 | 13,33  | 83,62                     | 11,68  | 0,78  |  |  |
| 211,02           | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 185          | 6,97                 | 4,44  | 44,48  | 245,99                               | 0,11          |       | 22,5   | 1    | 18,32  | 56,31                     | 10,39  | 1,06  |  |  |
| 283              | Чай с сахаром                                              | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                                 |               |       |        |      | 0,3    |                           |        | 0,03  |  |  |
| 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   |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                            |              |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |        |                           |        |       |  |  |
| Обед             |                                                            |              |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |        |                           |        |       |  |  |
| 56,12            | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                   | 255          | 1,98                 | 4,96  | 10,3   | 94,46                                | 0,06          | 19,87 | 216,35 | 1,95 | 40,88  | 51,47                     | 23,97  | 1,12  |  |  |
| 502,54           | Биточки из мяса птицы с томатным соусом                    | 100          | 7,42                 | 11,2  | 5,85   | 154,75                               | 0,01          | 2     | 60     | 1,22 | 4,23   | 6,1                       | 3,44   | 0,15  |  |  |
| 302              | Каша гречневая с маслом                                    | 155          | 4,77                 | 4,86  | 21,48  | 148,55                               | 0,16          |       | 23,25  | 0,35 | 11,64  | 113,25                    | 75,18  | 2,55  |  |  |
| 296              | Напиток лимонный                                           | 200          | 0,06                 | 0,01  | 20,17  | 82,18                                |               | 2,8   | 0,14   | 0,01 | 3,4    | 1,54                      | 0,84   | 0,1   |  |  |
| 1,1              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                   | 0,1           |       |        | 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   |  |  |
| Итого за Обед    |                                                            |              |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |        |                           |        |       |  |  |
| Итого за день    |                                                            |              | 40,21                | 40,59 | 181,91 | 1259,35                              | 0,73          | 31,31 | 347,88 | 8,46 | 126,80 | 404,29                    | 154,50 | 10,99 |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница  
Неделя: 2  
Возраст: 12-18 лет

| №<br>ре-<br>ц.   | 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                         | Мg     | Fe   |  |  |
| 1                | 2                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11   | 12     | 13                        | 14     | 15   |  |  |
| Завтрак          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| 16 546,23        | Мясо птицы, припущенное с овощами                          | 70              | 10,81                | 12,73 | 2,56   | 167,65                                    | 0,06          | 3,11  | 446,82 | 1,79 | 17,82  | 94,31                     | 18,82  | 0,87 |  |  |
| 175,39           | Каша гречневая с маслом                                    | 165             | 5,08                 | 4,95  | 22,91  | 156,25                                    | 0,17          |       | 23,3   | 0,37 | 11,04  | 120,7                     | 80,11  | 2,7  |  |  |
| 282,15           | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,4    | 38,5                                      | 0,25          | 13,38 |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| 1,1              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                        | 0,1           |       |        | 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  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| Обед             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| 66,09            | Суп с макаронными изделиями                                | 250             | 3,27                 | 3,15  | 22,5   | 130,89                                    | 0,12          | 16,5  | 202,25 | 1,39 | 18,88  | 63,55                     | 24,27  | 1,01 |  |  |
| 131,03           | Плов                                                       | 180             | 17,2                 | 23,15 | 37,66  | 427,12                                    | 0,11          | 3,97  | 247,98 | 5,21 | 22,42  | 182,84                    | 42,29  | 1,51 |  |  |
| 283              | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |               |       |        |      | 0,3    |                           |        | 0,03 |  |  |
| 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  |  |  |
| Итого за Обед    |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| Итого за День    |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| Итого за период  |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| Итого за период  |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
|                  |                                                            |                 | 39,78                | 39,96 | 181,87 | 1246,77                                   | 0,93          | 41,50 | 492,71 | 8,24 | 239,97 | 451,21                    | 143,62 | 8,62 |  |  |