


СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «Школа № 117»
О. В. Кадырова



УТВЕРЖДАЮ

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

В.К.Смирнов



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания обучающихся из многодетных малоимущих семей
в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: старшие классы 11-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: ММС

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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														
233.17	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55
285	Чай с лимонном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2
38.01	Рйблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак			18,24	15,57	62,4	466,08	0,36	17,88	89,39	1,65	54,3	153,1	104,88	6,89
Итого за День			18,24	15,57	62,4	466,08				1,65				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: ММС

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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															
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32	
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	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого за Завтрак			23,04	21,19	41,36	451,35	0,26	1,14	271,36	2,23	378,98	322,81	44,28	3,58	
Итого за День			23,04	21,19	41,36	451,35				2,23					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ММС

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
591.02	Рыба припущенная	50	9,78	3,05		66,76	0,07	0,31	6,15	1,28	26,44	147,65	33,94	0,51			
430,08	Каша рисовая с маслом	150/5	4,43	6,36	40,36	236,44	0,04	0,28	35,75	0,24	93,38	113,21	26,41	0,42			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2				
285	Чай с лимонном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07			
Итого за Завтрак			16,67	9,72	67,05	423,48	0,21	3,39	42,04	1,98	128,92	281,9	65,39	1,75			
Итого за день			16,67	9,72	67,05	423,48				1,98							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ММС

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
227,72	Запеканка из творога со стученным молоком	120/5	25,05	8,84	15,62	246,81	0,06	0,61	47,08	1,31	202,21	269,65	29,22	0,62		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2		
Итого за Завтрак			27,53	16,39	42,23	430,81	0,16	0,61	92,08	1,86	210,91	292,15	33,42	1,42		
Итого за День			27,53	16,39	42,23	430,81				1,86						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ММС

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181,07	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39	0,58	111,44	177,24	53,25	1,31
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			14,5	14,23	59,18	426,17	0,46	11,65	62,8	1,07	336,44	256,74	76,95	2,23
Итого за день			14,5	14,23	59,18	426,17				1,07				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ММС

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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														
211,61	Макаронные изделия с тертым сыром	170	9,43	12,55	33,06	283,91	0,09	0,11	85,78	0,87	173,99	139,81	16,43	0,9
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,9
Итого за Завтрак			12,97	20,31	80,08	562,29	0,21	6,91	130,92	1,63	199,49	177,85	29,47	4,54
Итого за день			12,97	20,31	80,08	562,29				1,63				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ММС

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16		
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55		
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1		
Итого за завтрак			17,93	15,68	61,3	461,57	0,3	2,65	75,25	1,67	141,5	139,2	96,81	3,59		
Итого за день			17,93	15,68	61,3	461,57				1,67						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ММС

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
131,32	Плов из мяса птицы	170	14,37	19,97	35,23	377,58	0,1	3,77	234,32	4,93	21,18	172,74	39,97	1,43				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64				
Итого за Завтрак			17,25	20,75	73,47	551,88	0,24	15,77	240,32	5,62	46,68	205,44	54,97	4,85				
Итого за день			17,25	20,75	73,47	551,88				5,62								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ММС

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
80,1	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63				
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	3,68	23,53	141,67				0,17	46,65		35,12					
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				
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07				
Итого за Завтрак			18,55	11,49	58,36	412,53	0,44	34,31	447,48	3,41	79,97	258	68,54	2,98				
Итого за день			18,55	11,49	58,36	412,53				3,41								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ММС

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91				0,14	102,15		29,46					
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3			0,02			
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	0,38				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
Итого за завтрак																		
			10,94	17,52	60,21	444,91	0,25	1,61	84,98			149,86		1,58				
Итого за день																		
			177,62	162,85	605,64	4631,07	2,89	95,92	1536,62			230,85	48,36					
Итого за период																		
			12,69	11,63	43,26	330,79	0,21	6,85	109,76			129,15	159,79	44,51	2,39			