

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г. Уфа

Республики Башкортостан

И. П. Круглий



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

**для организации питания обучающихся
в школьных образовательных учреждениях
(множественная пищевая непереносимость)**

Возрастная категория: старше классы 12-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 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	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52				0,16	8,43			10,54	
211,35	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен)	134	2,96	4,82	35,81	199,31				1,76	4,05	0,08	0,24	0,03	
282,08	Чай (б/сах)	200													
667,18	Хлеб из безглютеновой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
Итого за Завтрак															
			13,75	18,31	51,23	425,55	0,00	0,00	0,00	2,49	14,41	0,11	10,99	0,05	
Обед															
54,07	Рассольник с перловой крупой (без сметаны)	250	1,76	5,28	12,46	104,6				2,41	17,71			17,46	
97,42	Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	90	11,92	17,7	1,36	212,62	0,04	1,35	185,99	2,21	19,03	130,06	16,46	1,03	
58,24	Рис отварной с растительным маслом	155	3,83	5,54	39,96	224,77	0,04			2,42	10,21	81,1	27,35	0,59	
282,08	Чай (б/сах)	200													
667,18	Хлеб из безглютеновой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
Итого за Обед															
			17,59	29,93	69,20	616,71	0,08	1,35	185,99	7,61	48,88	211,19	61,48	1,64	
Итого за день															
			31,34	48,24	120,43	1042,26	0,08	1,35	185,99	10,10	63,29	211,30	72,47	1,69	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 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	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52					0,16	8,43		10,54	
470,62	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	155	4,31	6,23	24,94	173,2					2,31	13,1		31,3	
282,08	Чай (б/сах)	200													
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72					0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
Итого за Завтрак															
			15,10	19,72	40,36	399,44	0,00	0,00	0,00	3,04	23,46	0,03	42,05	0,02	
Обед															
129,2	Сул картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08	
684,1	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе индейки)	200	3,39	7,49	24,99	180,98				3,23	25,25		41,12		
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88	
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
Итого за Обед															
			9,54	13,61	63,82	417,41	0,26	15,65	263,90	5,86	70,35	91,66	80,81	2,98	
Итого за День															
			24,64	33,33	104,18	816,85	0,26	15,65	263,90	8,90	93,81	91,69	122,86	3,00	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52					0,16	8,43		10,54				
175,18	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	155	4,73	6,23	21,41	160,45	0,16		0,75		2,5	10,44	111,85	75,18	2,54			
282,08	Чай (б/сах)	200																
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72					0,57	1,93	0,03	0,21	0,02			
Итого за Завтрак																		
			15,52	19,72	36,83	386,69	0,16	0,00	0,75		3,23	20,80	111,88	85,93	2,56			
Обед																		
53,18	Ци из свежей капусты (без сметаны)	250	1,77	4,2	8,75	80,66	0,06	30	202,4		1,9	36,48	44,28	20,32	0,75			
131,12	Плов из мяса птицы (филе индейки)	170	14,58	23,18	34,86	406,4					4,9	19,41		38,53				
282,08	Чай (б/сах)	200																
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72					0,57	1,93	0,03	0,21	0,02			
Итого за Обед																		
			16,43	28,79	59,03	561,78	0,06	30,00	202,40		7,37	57,82	44,31	59,06	0,77			
Итого за день																		
			31,95	48,51	95,86	948,47	0,22	30,00	203,15		10,60	78,62	156,19	144,99	3,33			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52					0,16	8,43		10,54				
548,01	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	155	3,55	5,51	30,39	185,33	0,06			14,12	2,5	11,5	46,75	13,02	1,18			
282,08	Чай (б/сах)	200																
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72					0,57	1,93	0,03	0,21	0,02			
Итого за Завтрак			14,34	19,00	45,81	411,57	0,06	0,00	14,12	3,23	21,86	46,78	23,77	1,20				
Обед																		
66,29	Суп с макаронными изделиями (безглютен)	250	2,42	3,01	21,61	123,73	0,1	16,5				16,98		22,67	0,85			
97,42	Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	90	11,92	17,7	1,36	212,62	0,04	1,35	185,99	2,21	19,03	130,06	16,46	1,03				
138,12	Картофельное пюре с растительным маслом	150	2,57	5,81	20,91	146,44	0,15	25,66	3,85	2,46	23,87	74,52	30,17	1,24				
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8												
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72					0,57	1,93	0,03	0,21	0,02			
Итого за Обед			17,4	28,0	72,3	606,31	0,3	43,5	189,8	5,2	61,8	204,6	69,5	3,1				
Итого за день			31,77	47,02	118,07	1017,88	0,35	43,51	203,96	8,47	83,67	251,39	93,28	4,34				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ реч.	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																		
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52					0,16	8,43		10,54				
58,24	Рис отварной с растительным маслом	155	3,83	5,54	39,96	224,77	0,04				2,42	10,21	81,1	27,35	0,59			
282,08	Чай (б/сах)	200																
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85					0,48	1,53	0,02	0,14	0,02			
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8					0,22	17,6		9,9				
Итого за Завтрак																		
			15,03	19,25	69,96	512,94	0,04	0,00	0,00	0,00	3,28	37,77	81,12	47,93	0,61			
Обед																		
54,07	Рассолыник с перловой крупой (без сметаны)	250	1,76	5,28	12,46	104,6					2,41	17,71		17,46				
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52					0,16	8,43		10,54				
211,36	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглутен)	155	3,41	5,94	41,32	233,43					2,2	4,42	0,1	0,26	0,03			
282,08	Чай (б/сах)	200																
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72					0,57	1,93	0,03	0,21	0,02			
Итого за Обед																		
			15,96	24,71	69,20	564,27	0,00	0,00	0,00	0,00	5,34	32,49	0,13	28,47	0,05			
Итого за день																		
			30,99	43,96	139,16	1077,21	0,04	0,00	0,00	0,00	8,62	70,26	81,25	76,40	0,66			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 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	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52					0,16	8,43		10,54	
211,35	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен)	134	2,96	4,82	35,81	199,31					1,76	4,05	0,08	0,24	0,03
282,08	Чай (б/сах)	200													
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85					0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Завтрак															
			13,72	18,09	48,54	412,68	0,00	0,00	0,00	2,40	14,01	0,10	10,92	0,05	
Обед															
129,2	Сул картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08	
233,57	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	80	0,04	1,3	0,23	12,86				0,74	9,5		11,28		
58,24	Рис отварной с растительным маслом	155	3,83	5,54	39,96	224,77	0,04			2,42	10,21	81,1	27,35	0,59	
282,08	Чай (б/сах)	200													
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
Итого за Обед															
			9,86	12,80	75,10	455,26	0,29	11,65	261,90	5,71	58,41	168,36	74,72	2,69	
Итого за день															
			23,58	30,89	123,64	867,94	0,29	11,65	261,90	8,11	72,42	168,46	85,64	2,74	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52					0,16	8,43		10,54				
470,62	Каша пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	155	4,31	6,23	24,94	173,2					2,31	13,1		31,3				
282,08	Чай (б/сах)	200																
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72					0,57	1,93	0,03	0,21	0,02			
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8					0,22	17,6		9,9				
Итого за Завтрак																		
			15,54	20,16	57,63	474,24	0,00	0,00	0,00	0,00	3,26	41,06	0,03	51,95	0,02			
Обед																		
65,11	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,73	3,16	16,18	104,23					1,29	20,16		37,14				
684,1	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе индейки)	200	3,39	7,49	24,99	180,98					3,23	25,25		41,12				
282,08	Чай (б/сах)	200																
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72					0,57	1,93	0,03	0,21	0,02			
Итого за Обед																		
			6,20	12,06	56,59	359,93	0,00	0,00	0,00	0,00	5,09	47,34	0,03	78,47	0,02			
Итого за День																		
			21,74	32,22	114,22	834,17	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	88,40	0,06	130,42	0,04			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12-18 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	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
131,34	Плов из мяса птицы (филе индейки)	150	12,78	20,41	30,44	356,62	0,07	1,35	185	4,32	17,12	169,3	34	1,25	
282,08	Чай (б/сах)	200													
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
Итого за Завтрак															
			12,86	21,82	45,86	431,34	0,07	1,35	185,00	4,89	19,05	169,33	34,21	1,27	
Обед															
54,07	Рассольник с перловой крупой (без сметаны)	250	1,76	5,28	12,46	104,6				2,41	17,71		17,46		
233,57	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	80	0,04	1,3	0,23	12,86				0,74	9,5		11,28		
211,35	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безплотен)	134	2,96	4,82	35,81	199,31				1,76	4,05	0,08	0,24	0,03	
282,08	Чай (б/сах)	200													
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
Итого за Обед															
			4,84	12,81	63,92	391,49	0,00	0,00	0,00	5,48	33,19	0,11	29,19	0,05	
Итого за день															
			17,70	34,63	109,78	822,83	0,07	1,35	185,00	10,37	52,24	169,44	63,40	1,32	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реч.	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																		
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52					0,16	8,43		10,54				
548,01	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	155	3,55	5,51	30,39	185,33	0,06			14,12	2,5	11,5	46,75	13,02	1,18			
282,08	Чай (б/сах)	200																
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85					0,48	1,53	0,02	0,14	0,02			
Итого за Завтрак																		
			14,31	18,78	43,12	398,70	0,06	0,00	14,12	3,14	21,46	46,77	23,70	1,20				
Обед																		
56,32	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	250	1,77	4,17	9,8	84,42	0,05	19,85	211	1,93	36,48	48,42	23,52	1,11				
233,57	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	80	0,04	1,3	0,23	12,86				0,74	9,5		11,28					
175,18	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	155	4,73	6,23	21,41	160,45	0,16		0,75	2,5	10,44	111,85	75,18	2,54				
282,08	Чай (б/сах)	200																
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02				
Итого за Обед																		
			6,62	13,11	46,86	332,45	0,21	19,85	211,75	5,74	58,35	160,30	110,19	3,67				
Итого за день																		
			20,93	31,89	89,98	731,15	0,27	19,85	225,87	8,88	79,81	207,07	133,89	4,87				

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реч.	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																		
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52					0,16	8,43		10,54				
470,62	Каша пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	155	4,31	6,23	24,94	173,2					2,31	13,1		31,3				
282,08	Чай (б/сах)	200																
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72					0,57	1,93	0,03	0,21	0,02			
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8					0,22	17,6		9,9				
Итого за Завтрак																		
			15,54	20,16	57,63	474,24	0,00	0,00	0,00	3,26	41,06	0,03	51,95	0,02				
Обед																		
66,29	Сул с макаронными изделиями (безглютен)	250	2,42	3,01	21,61	123,73	0,1	16,5				16,98		22,67	0,85			
131,12	Плов из мяса птицы (филе индейки)	170	14,58	23,18	34,86	406,4					4,9	19,41		38,53				
282,08	Чай (б/сах)	200																
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72					0,57	1,93	0,03	0,21	0,02			
Итого за Обед																		
			17,08	27,60	71,89	604,85	0,10	16,50	0,00	5,47	38,32	0,03	61,41	0,87				
Итого за день																		
			32,62	47,76	129,52	1079,09	0,10	16,50	0,00	8,73	79,38	0,06	113,36	0,89				
Итого за период																		
			267,26	398,45	1144,84	9237,85	1,68	139,86	1529,77	91,13	761,90	1336,91	1036,71	22,88				
Итого за период																		
			26,73	39,85	114,48	923,79	0,17	13,99	152,98	9,11	76,19	133,69	103,67	2,29				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533200

Владелец Кабирова Оксана Валентиновна

Действителен с 08.02.2024 по 07.02.2025