


СОГЛАСОВАНО

Муниципальное автономное  
общеобразовательное  
учреждение «Лицей № 1»  
городского округа город Уфа  
Республики Башкортостан

Директор  Е.В. Верёвкина

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

Возрастная категория: старшие классы 12-18 лет

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69	
211,02	Макаронные изделия отварные	185	6,97	4,44	44,48	245,99				1	18,32		10,39	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9	
<b>Итого за Завтрак</b>			20,65	16,53	100,58	634,27	0,00	0,00	0,00	3,25	49,67	0,00	28,18	0,00
<b>Обед</b>														
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	255	1,89	6,03	12,64	112,7				2,42	22,11		17,91	
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,77	3,61	110,24				2,21	35,96		35,5	
58,11	Рис отварной	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
<b>Итого за Обед</b>			20,66	19,60	108,93	695,73	0,04	0,00	22,50	6,09	91,56	82,50	100,26	0,60
<b>Итого за день</b>			41,31	36,13	209,51	1330,00	0,04	0,00	22,50	9,34	141,23	82,50	128,44	0,60

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
181,71	Каша овсяная "Геркулес" молочная	185	7,57	8,99	34,01	247,8				0,69	131,99		64,31	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
<b>Итого за Завтрак</b>			15,86	20,95	69,51	531,08	0,00	0,00	36,00	1,26	358,91	2,40	88,01	0,02
<b>Обед</b>														
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	270	8,67	4,97	37,9	230,96				2,46	43,17		40,36	
684,2	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	200	12,59	15,23	24,66	285,65				3,06	25,23		40,21	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9	
<b>Итого за Обед</b>			26,50	21,24	120,11	775,31	0,00	0,00	0,00	6,70	101,00	0,00	107,27	0,00
<b>Итого за день</b>			42,36	42,19	189,62	1306,39	0,00	0,00	36,00	7,96	459,91	2,40	195,28	0,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
96,17	Гуляш	70	10,72	11,69	2,46	157,85				1,52	13,12		14,89	
175,39	Каша гречневая	165	5,08	4,95	22,91	156,25				0,37	11,04		80,11	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,26	22,74	51,95	484,88	0,00	0,00	36,00	2,42	32,38	2,40	99,20	0,02
<b>Обед</b>														
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	255	2,02	5,01	9,42	91,66				1,92	40,88		20,77	
131,53	Плов из мяса птицы	220	17,6	21,59	47,25	454,32				4,77	24,91		49,93	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6	
<b>Итого за Обед</b>			24,42	27,20	96,77	729,38	0,00	0,00	0,00	7,65	80,49	0,00	87,50	0,00
<b>Итого за день</b>			42,68	49,94	148,72	1214,26	0,00	0,00	36,00	10,07	112,87	2,40	186,70	0,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
227,96	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	24,06	11,54	26,89	311,83				1,34	259,89		35,78	
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
<b>Итого за Завтрак</b>			27,26	11,94	58,87	455,73	0,14	0,00	0,00	1,95	270,99	26,00	42,22	1,00
<b>Обед</b>														
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,17	3,11	22	128,89				1,39	18,88		24,27	
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82				0,87	3,09		3,35	
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	31,15	176,32				0,16	44,59		32,97	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6	
<b>Итого за Обед</b>			21,22	18,58	101,43	656,93	0,00	0,00	0,00	3,38	81,56	0,00	77,39	0,00
<b>Итого за день</b>			48,48	30,52	160,30	1112,66	0,14	0,00	0,00	5,33	352,55	26,00	119,61	1,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
591,12	Рыба запеченная с овощами	80	8,42	5,13	2,89	91,9				1,8	32,76		33,79					
58,11	Рис отварной	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14					
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			17,89	12,80	78,50	500,67	0,04	0,00	22,50	2,52	169,47	82,50	79,34	0,60				
<b>Обед</b>																		
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	255	1,89	6,03	12,64	112,7				2,42	22,11		17,91					
96,23	Гуляш	90	12,37	14,17	3,53	191,12				2,11	17,33		17,82					
211,02	Макаронные изделия отварные	185	6,97	4,44	44,48	245,99				1	18,32		10,39					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6					
<b>Итого за Обед</b>																		
			26,03	25,24	100,93	733,71	0,00	0,00	0,00	6,49	72,76	0,00	62,92	0,00				
<b>Итого за День</b>																		
			43,92	38,04	179,43	1234,38	0,04	0,00	22,50	9,01	242,23	82,50	142,26	0,60				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
211,61	Макаронные изделия с тертым сыром	170	8,89	8,77	37,67	265,97				0,91	126,65		14,85	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Завтрак</b>			12,35	15,07	84,45	528,75	0,02	4,00	36,00	1,65	151,67	16,40	27,89	2,82
<b>Обед</b>														
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75				1,22	4,23		3,44	
58,11	Рис отварной	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6
305,1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	8,53	33,79								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
<b>Итого за Обед</b>			23,63	22,63	116,75	764,84	0,29	11,65	284,40	4,66	74,49	169,73	86,17	2,68
<b>Итого за день</b>			35,98	37,70	201,20	1293,59	0,31	15,65	320,40	6,31	226,16	186,13	114,06	5,50

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
470,02	Каша пшеничная молочная	185	7,72	7,87	38,54	256,75				0,19	120,48		49,64	
7,24	Яйцо отварное	54	6,86	6,21	0,38	84,78				0,32	29,7		6,48	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
<b>Итого за Завтрак</b>			20,24	23,38	74,60	590,31	0,00	0,00	36,00	1,05	280,20	2,40	75,16	0,02
<b>Обед</b>														
66,88	Суп-лапша	250	7,61	3,34	44,1	237,43				2,29	10,14		11,06	
684,2	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	200	12,59	15,23	24,66	285,65				3,06	25,23		40,21	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9	
<b>Итого за Обед</b>			25,88	19,70	139,47	831,78	0,00	0,00	0,00	6,53	67,97	0,00	77,97	0,00
<b>Итого за день</b>			46,12	43,08	214,07	1422,09	0,00	0,00	36,00	7,58	348,17	2,40	153,13	0,02



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
524,19	Плов из говядины	180	17,31	20,32	48,22	446,31				4,58	23,68		54	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,71	20,62	74,52	563,71	0,00	0,00	0,00	5,03	29,68	0,00	58,20	0,00
<b>Обед</b>														
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	255	1,89	6,03	12,64	112,7				2,42	22,11		17,91	
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69	
211,41	Макаронные изделия отварные	165	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6	
<b>Итого за Обед</b>			23,73	22,33	104,64	714,01	0,10	0,00	22,50	5,85	60,88	50,22	47,65	0,94
<b>Итого за день</b>			43,44	42,95	179,16	1277,72	0,10	0,00	22,50	10,88	90,56	50,22	105,85	0,94

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

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
227,96	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	24,06	11,54	26,89	311,83					1,34	259,89		35,78		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88				36	0,08	1,92	2,4		0,02	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78					0,45	6		4,2		
<b>Итого за Завтрак</b>			26,52	17,64	53,47	482,61	0,00	0,00	36,00	1,87	268,11	2,40	39,98	0,02		
<b>Обед</b>																
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,98	4,96	10,3	94,46					1,95	40,88		23,97		
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75					1,22	4,23		3,44		
302,02	Каша гречневая	154	4,76	4,14	21,46	141,94	0,16		18,75	0,34	11,4	112,95	75,18	2,54		
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18				0,01	3,4		0,84			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78					0,45	6		4,2		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66					0,51	8,7		12,6		
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52					0,23	7,38		2,7		
<b>Итого за Обед</b>			20,55	22,94	100,63	693,85	0,16	0,00	18,75	4,71	81,99	112,95	122,93	2,54		
<b>Итого за День</b>			47,07	40,58	154,10	1176,46	0,16	0,00	54,75	6,58	350,10	115,35	162,91	2,56		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			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	
<b>Завтрак</b>															
493,04	Каша молочная "Дружба"	185	5,86	7,35	31,66	216,98				0,16	122,14		35,34		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4									
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14		
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7		
<b>Итого за Завтрак</b>			15,68	21,34	79,71	576,78	0,00	0,00	36,00	0,96	356,44	2,40	61,74	0,02	
<b>Обед</b>															
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,17	3,11	22	128,89				1,39	18,88		24,27		
524,19	Плов из говядины	180	17,31	20,32	48,22	446,31				4,58	23,68		54		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6		
<b>Итого за Обед</b>			25,28	24,03	110,50	759,10	0,00	0,00	0,00	6,93	57,56	0,00	95,07	0,00	
<b>Итого за День</b>			40,96	45,37	190,21	1335,88	0,00	0,00	36,00	7,89	414,00	2,40	156,81	0,02	
<b>Итого за период</b>			432,32	406,50	1826,32	12703,43	0,79	15,65	586,65	80,95	2737,78	552,30	1465,05	11,28	
<b>Итого за период</b>			43,23	40,65	182,63	1270,34	0,08	1,57	58,67	8,10	273,78	55,23	146,51	1,13	