

с 01 марта 2026г.

УТВЕРЖДАЮ

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



И. П. Круглий

СОГЛАСОВАНО

директор
МАОУ «Школа №97
им. Т. А. Ахмедова
ГО город Уфа
Республики
Башкортостан



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для организации питания обучающихся
в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: старшие классы 12-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность 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
Завтрак														
445,64	Биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58	0,01	2,02	60	1,58	7,45	6,41	3,69	0,18
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	185	7,6	4,7	44,48	250,78	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,06	Батон школьный	35	2,8	0,35	17,85	84	0,04			0,6	6,65	22,75	4,55	0,42
			21,24	16,40	86,66	578,24	0,16	2,02	82,50	3,18	32,78	85,47	18,63	1,70
Итого за Завтрак														
Обед														
54,05	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	1,88	6,03	12,6	112,49	0,06	6,85	256,88	2,42	22,08	62,46	17,85	0,65
591,4	Рыба запеченная с овощами	90	9,08	8	6,28	134,37	0,09	2,97	768,26	2,61	46,74	153,29	44,1	0,81
58,39	Рис отварной с маслом	170	4,34	3,91	44,14	230,12	0,05		20,25	0,28	9,47	89,75	29,69	0,63
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
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
			20,10	18,54	104,10	662,86	0,35	9,82	1045,39	6,33	93,05	364,00	108,14	3,39
Итого за Обед			41,34	34,94	190,76	1241,10	0,51	11,84	1127,89	9,51	125,83	449,47	126,77	5,09
Итого за день														

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

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	
															8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
493,53	Каша молочная "Дружба" с маслом	185	5,88	7,36	30,91	214,42	0,13	1,21	43,5	0,16	123,37	149,12	35,56	0,78	
283,19	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,17	0,07	12,4	54,1		50	40,85	0,19	3,3	0,85	0,85	0,18	
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36	
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			11,65	10,93	67,71	418,52	0,19	51,81	84,35	0,86	251,37	169,47	54,31	1,42	
Обед															
129,2	Суп картофельный с горохом	250	6,11	4,65	25,3	167,76	0,25	11,65	261,9	1,98	32,35	87,23	35,62	2,04	
684,47	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	12,51	15,51	26,28	294,47	0,21	30,86	30,3	3,31	26,76	154,43	42,74	1,96	
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04	
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36	
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			23,42	20,76	92,66	648,11	0,61	42,51	292,20	6,31	73,87	300,16	94,86	5,30	
Итого за день			35,07	31,69	160,37	1066,63	0,80	94,32	376,55	7,17	325,24	469,63	149,17	6,72	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

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	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														
236,01	Гуляш из мяса птицы	80	9,56	11,97	3,69	160,35	0,05	3,26	26	1,98	13,7	76,24	11,49	0,75
175,49	Каша гречневая с маслом	180	5,56	5,07	25,07	167,95	0,19		23,38	0,4	14,74	132,02	87,89	2,98
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
			17,52	17,34	56,04	448,18	0,27	3,26	49,38	2,89	34,50	227,76	103,28	4,13
Итого за Завтрак														
Обед														
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,02	5,01	10,92	96,86	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76
131,04	Плов из мяса птицы	200	19,1	25,72	41,79	474,35	0,12	4,38	275,3	5,79	24,89	203,04	46,93	1,68
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
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
			25,92	31,33	93,79	757,09	0,33	34,40	483,05	8,73	80,53	308,87	84,20	3,74
Итого за Обед														
Итого за день														
			43,44	48,67	149,83	1205,27	0,60	37,66	532,43	11,62	115,03	536,63	187,48	7,87

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

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
Завтрак														
591,4	Рыба запеченная с овощами	90	9,08	8	6,28	134,37	0,09	2,97	768,26	2,61	46,74	153,29	44,1	0,81
211	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7	3,89	41,01	227,23	0,1		18	0,91	17,15	51,75	9,6	0,98
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,07	Батон школьный	40	3,2	0,4	20,4	96	0,04			0,68	7,6	26	5,2	0,48
			19,36	19,54	79,80	571,58	0,23	2,97	831,26	4,30	74,25	234,04	58,90	2,33
Итого за Завтрак														
Обед														
65,11	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,73	3,16	16,18	104,23	0,11	11,5	201,7	1,29	20,16	70,15	37,14	1,33
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82	0,01	2,05	52	0,87	3,09	6,45	3,35	0,15
138,6	Картофельное пюре	170	4,36	4,94	28,19	174,9	0,19	30,44	30,11	0,2	49,72	110,57	38,3	1,42
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
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
			21,35	19,53	93,45	632,83	0,46	43,99	283,81	3,38	87,73	245,67	95,29	4,20
Итого за Обед														
Итого за день														
			40,71	39,07	173,25	1204,41	0,69	46,96	1115,07	7,68	161,98	479,71	154,19	6,53

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	P	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						
4,08	Батон школьный	45	3,6	0,45	22,95	108	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
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			21,24	24,04	87,28	648,42	0,44	28,35	253,48	6,20	48,57	224,19	58,04	4,47
Обед														
129,2	Суп картофельный с горохом	250	6,11	4,65	25,3	167,76	0,25	11,65	261,9	1,98	32,35	87,23	35,62	2,04
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15
211,41	Макаронные изделия отварные с маслом	165	6,76	4,58	39,55	226,59	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
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			25,09	21,03	111,78	734,98	0,51	13,65	344,40	5,11	67,96	202,05	64,81	4,43
Итого за день			46,33	45,07	199,06	1383,40	0,95	42,00	597,88	11,31	116,53	426,24	122,85	8,90

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Ca	P	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	180	7,36	6,94	36,49	238,66	0,21	1,07	37,33	0,17	114,77	175,19	47,39	1,29
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,07	Батон школьный	40	3,2	0,4	20,4	96	0,04			0,68	7,6	26	5,2	0,48
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1
			13,84	17,79	78,10	526,64	0,28	1,67	82,33	0,95	244,13	204,19	66,59	1,93
Итого за Завтрак														
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
684,47	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	12,51	15,51	26,28	294,47	0,21	30,86	30,3	3,31	26,76	154,43	42,74	1,96
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
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
			24,92	19,45	111,46	717,78	0,44	37,36	231,05	6,62	51,66	238,83	70,30	3,97
Итого за Обед														
			38,76	37,24	189,56	1244,42	0,72	39,03	313,38	7,57	295,79	443,02	136,89	5,90
Итого за день														

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

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	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	9,42	8,99	37,67	270,02	0,09	0,08	58,39	0,91	128,49	116,27	14,96	0,97
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
			12,82	9,49	85,15	481,90	0,14	4,08	58,39	1,62	148,55	149,77	26,86	4,17
Итого за Завтрак														
Обед														
54,05	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	1,88	6,03	12,6	112,49	0,06	6,85	256,88	2,42	22,08	62,46	17,85	0,65
445,64	Биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58	0,01	2,02	60	1,58	7,45	6,41	3,69	0,18
58,39	Рис отварной с маслом	170	4,34	3,91	44,14	230,12	0,05		20,25	0,28	9,47	89,75	29,69	0,63
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
4,09	Батон школьный	30	2,4	0,3	15,3	72	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
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
			21,86	21,89	110,17	724,07	0,27	8,87	337,13	5,30	53,76	217,12	67,73	2,76
Итого за Обед														
			34,68	31,38	195,32	1205,97	0,41	12,95	395,52	6,92	202,31	366,89	94,59	6,93
Итого за день														

