

УТВЕРЖДАЮ

И. О. Директора МАУ "Центр детского и
диетического питания" ГО г. Уфа
Республики Башкортостан

Р. И. Резанова



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

Возрастная категория: старше классы 11-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 11-18

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
502,2	Биточки рыбные п/ф с томатным соусом	60/30	4,95	7,1	4,66	102,91	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12		
613,01	Рис припущенный	210	5,3	8,35	54,53	314,16	0,06		47,25	0,4	16,13	113,4	37,21	0,82		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5		
Итого за Завтрак		560	15,05	16,05	102,17	612,97	0,27	1,50	92,25	2,46	31,79	157,03	48,21	2,47		
Обед																
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77		
233,24	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	22,04	20,15	3,24	281,29	0,12	4,80	121,00	1,15	24,50	191,55	26,33	1,71		
429,23	Каша Артек вязкая с маслом	180/5	4,99	4,17	30,89	181,1	0,14		22,5	0,82	22,51	125,7	27,2	2,15		
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		
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25		
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
Итого за Обед		835	36,32	30,93	109,31	859,43	0,66	37,64	356,74	5,34	117,29	453,67	99,39	7,18		
Итого за день			51,37	46,98	211,48	1472,40	0,93	39,14	448,99	7,80	149,08	610,70	147,60	9,65		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 11-18

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Применение 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																
218,09	Омлет натуральный	180	18,89	25,39	3,37	317,85	0,12	0,67	367,5	4,34	146,23	309,46	24,19	3,55		
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		
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	70	5,6	0,7	38,5	182	0,24			1,05	14	45,5	9,8	1,75		
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		550	27,75	29,30	56,56	604,13	0,39	4,07	367,64	5,40	282,33	356,50	48,83	5,47		
Обед																
25,37	Салат из свежесырых овощей	100	1,4	6,61	15,62	127,83	0,03	8,18	2,09	2,89	40,12	45,1	21,41	1,41		
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,63	0,12	16,5	202,25	1,39	18,88	63,55	24,27	1,01		
118,1	Рагу овощное с отварным мясом	200	16,21	19,13	15,14	298,56	0,15	27,72	672,42	3,73	45,23	206,62	49,44	3,11		
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06		
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25		
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
Итого за Обед		840	28,12	29,69	130,37	894,62	0,63	52,40	876,76	9,44	126,43	399,77	118,92	8,04		
Итого за день			55,87	58,99	186,93	1498,75	1,02	56,47	1244,40	14,84	408,76	756,27	167,75	13,51		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 11-18

День: среда
Неделя: 1
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02	0,09	2,59	66,19	1,1	34,14	96,72	14,95	1,01		
211,4	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,78	8,16	49,48	302,7	0,12		45	1,15	21,22	63,9	11,53	1,18		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10								
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5		
Итого за Завтрак		560	22,53	18,24	100,75	656,72	0,56	12,59	111,19	3,15	67,36	199,62	34,88	3,69		
Обед																
42,28	Винегрет овощной (с яблоками)	100	1,64	6,71	9,35	104,96	0,06	11,15	290,63	3,03	26,5	47,54	22,34	1,08		
450,03	Суп картофельный с клецками	250	1,83	3,37	11,84	85,35	0,08	11,5	206,18	1,44	16,4	46,48	17,65	0,71		
80,42	Рыба, тушенная в томатном соусе	60/40	12,21	5,09	3,94	111,12	0,1	3,33	368,98	2,27	40,26	192,78	49,97	0,87		
611	Рис припущенный	180	4,52	5,2	46,7	251,43	0,05		28,35	0,32	13,18	96,39	31,9	0,69		
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		890	25,00	20,97	112,11	736,76	0,51	25,98	894,14	8,02	111,34	441,69	138,66	5,03		
Итого за день			47,53	39,21	212,86	1393,48	1,07	38,57	1005,33	11,17	178,70	641,31	173,54	8,72		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: 11-18

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
227,05	Запеканка из творога со стученным молоком	120/15	25,77	9,69	27,26	303,95	0,07	0,71	51,78	1,33	233,1	291,55	32,62	0,66		
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		
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	70	5,6	0,7	38,5	182	0,24			1,05	14	45,5	9,8	1,75		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
38,61	Яблоко	135	0,54	0,54	13,23	63,45	0,04	13,5	6,75	0,27	21,6	14,85	12,15	2,97		
Итого за Завтрак		550	32,05	18,19	89,31	657,78	0,35	17,01	103,67	2,76	274,20	356,44	55,41	5,47		
Обед																
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62	0,06	19,89	221,7	1,96	45,28	54,52	24,42	1,13		
445,36	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65		
175,12	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05		
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1								
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25		
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
Итого за Обед		835	24,91	23,58	114,19	767,80	0,96	42,18	308,27	6,07	110,26	384,21	155,29	8,28		
Итого за День			56,96	41,77	203,50	1425,58	1,31	59,19	411,94	8,83	384,46	740,65	210,70	13,75		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 11-18

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
430,36	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180/10	5,5	10,5	38,7	271,85	0,07	1,16	64,58	0,26	115,86	143,1	32,66	0,55		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5		
27,02	Сыр порционный	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11		
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		565	17,45	18,29	86,18	582,25	0,30	1,87	100,28	1,22	397,16	272,10	63,31	2,29		
Обед																
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,26	5,13	11,52	102,7	0,04	51,53	363,38	2,38	62,69	44,88	25,06	0,85		
54,13	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,55	5,89	17,29	133,16	0,11	16,79	213,7	1,99	29,58	77,83	26,97	1,01		
121,23	Оладьи из печени по-кунцевски со сметанным соусом	50/50	11,4	10,91	13,02	196,5	0,18	15,53	4008,19	3,38	32,1	186,55	15,53	3,71		
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	0,2	31,15	39,22	0,22	63,86	116,71	40,14	1,53		
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		900	24,96	28,62	108,61	793,45	0,75	115,00	4624,49	8,93	203,23	484,47	124,50	8,78		
Итого за день			42,41	46,91	194,79	1375,70	1,05	116,87	4724,77	10,15	600,39	756,57	187,81	11,07		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: 11-18

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 2
День: понедельник
Возраст: 11-18 лет

№ рц.	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																
211,25	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	11,76	13,25	49,45	365,16	0,12	0,11	72,18	2,29	170,9	154,55	19,78	1,27		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2				0,9	12	39	8,4	1,5	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак																
		570	17,04	21,50	102,36	674,16	0,35	10,11	122,18	3,49	201,60	207,55	37,18	5,02		
Обед																
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06	0,09	21,34	216,8	1,94	34,48	57,64	22,7	0,83		
131,73	Плов из мяса птицы	240	20,28	28,2	49,77	533,18	0,14	5,32	330,84	6,95	29,91	243,93	56,46	2,02		
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		
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17				0,75	10	32,5	7	1,25	
421,07	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4	0,5	23	110	0,2				0,85	14,5	65	21	1,5	
Итого за Обед																
		800	30,48	34,97	121,94	922,52	0,60	29,46	547,78	10,50	91,99	400,61	108,00	5,67		
Итого за День																
			47,52	56,47	224,30	1596,68	0,95	39,57	669,96	13,99	293,59	608,16	145,18	10,69		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 11-18

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
506,24	Тфтели из говядины с рисом с томатным соусом	60/30	8,43	10,73	9,69	169,3	0,05	3,3	45	2,31	15,32	97,49	16,73	1,4		
302	Каша гречневая вязкая 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 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		
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5		
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		605	21,26	19,40	78,86	578,13	0,44	6,70	68,39	3,57	161,06	251,28	115,15	5,62		
Обед																
25,27	Салат из свежкы с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99	0,02	12,47	2,49	3,78	49,82	53,79	27,65	1,77		
65,14	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/10	2,15	5,82	10,68	104,51	0,07	20,04	212,5	1,92	36,53	52,93	21,02	0,74		
97,65	Жаркое по-домашнему*	200	12,74	15,52	23,48	284,94	0,2	29,49	13,61	3,31	26,51	185,83	45,92	2,82		
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06		
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25		
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
Итого за Обед		850	24,40	30,75	123,95	863,04	0,62	62,00	228,60	10,44	135,06	377,05	118,39	7,84		
Итого за день			45,66	50,15	202,81	1441,17	1,06	68,70	296,99	14,01	296,12	628,33	233,54	13,46		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 11-18

День: среда
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
131,67	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	23,5	41,47	444,28	0,12	4,42	275,6	5,79	24,92	203,25	47,03	1,68		
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	0,15	10								
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2	0	0	0,9	12	39	8,4	1,5		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07		
11,31	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,02	7,5	3,75	0,15	12	8,25	6,75	1,65		
Итого за Завтрак		555	24,71	34,31	91,65	775,63	0,49	21,99	348,15	6,98	151,32	313,50	67,68	4,92		
Обед																
54,23	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,51	6,86	15,29	134,05	0,11	26,29	214,3	2,4	42,51	70,8	29,09	1,11		
6,11	Бефстроганов из отварного мяса	50/50	15,93	14,89	3,8	213,02	0,06	0,55	213,38	0,46	29,03	168,67	23,79	2,39		
594,04	Каша перловая вязкая с маслом	180/5	3,76	4,07	26,83	159,05	0,04		22,5	0,49	19,71	130,7	16,2	0,76		
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		
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25		
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
Итого за Обед		835	29,46	26,73	102,01	766,40	0,54	29,64	450,32	4,79	115,95	456,21	93,72	6,78		
Итого за день			54,17	61,04	193,66	1542,03	1,03	51,63	798,47	11,77	267,27	769,71	161,40	11,70		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: 11-18

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 День: четверг
 Неделя: 2
 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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62		
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	196,9	0,22	34,61	43,58	0,24	71,42	129,72	44,63	1,7		
288,02	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	116,2	31	1,01		
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5		
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07		
Итого за Завтрак		550	25,56	25,62	85,88	678,34	0,54	37,67	137,67	3,39	337,85	453,04	105,56	5,90		
Обед																
480,04	Салат "Стелной"	100	1,6	5,21	8,77	89,19	0,07	10,64	483,22	2,4	22,91	50,77	22,92	0,76		
67,04	Свекольник со сметаной	250/10	2,74	5,79	18,31	136,81	0,09	19,36	217,59	1,99	56,53	80,6	35,85	1,83		
80,13	Рыба, тушенная с овощами	50/50	10,18	5,59	2,17	100,21	0,08	2,21	446,15	2,49	35,96	164,44	43,48	0,73		
175,12	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05		
301,03	Компот из кураги	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75	1,38	40,6	36,5	26,25	0,86		
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		905	26,33	22,38	118,02	779,66	0,68	33,21	1316,11	9,63	184,21	526,36	235,50	8,88		
Итого за День			51,89	48,00	203,90	1458,00	1,22	70,88	1453,78	13,02	522,06	979,40	341,06	14,78		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: 11-18

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
493,21	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	6,51	11,37	35,11	269,65	0,14	1,34	68,3	0,22	136,75	166,48	39,27	0,87		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5		
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07		
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		580	17,14	17,83	82,59	562,55	0,37	2,01	92,10	1,16	368,05	265,48	67,17	2,57		
Обед																
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		
502,5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10,05	9,58	9,1	162,56	0,09	3,09	81,19	1,17	35	98,19	15,8	1,05		
211,07	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,74	4,54	49,42	269,7	0,12	0,00	22,50	1,10	20,02	62,40	11,53	1,17		
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,7	0,01	4	2,0	0,08	6,9	4,4	3,6	0,93		
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25		
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
Итого за Обед		840	31,06	19,73	142,80	871,77	0,80	18,74	367,59	5,76	120,24	336,72	90,61	7,68		
Итого за день			48,20	37,56	225,39	1434,32	1,17	20,75	459,69	6,92	488,29	602,20	157,78	10,25		

Итого за период	501,6	487,1	2059,6	14638,1	10,8	561,8	11514,3	112,5	3588,7	7093,3	1926,4	117,6
Итого за период	50,16	48,71	205,96	1463,81	1,08	56,18	1151,43	11,25	358,87	709,33	192,64	11,76

* витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.
Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.