

УТВЕРЖДАЮ

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

Р.Ш. Резанова



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

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

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

Рацион: 7-11

День: понедельник
Неделя: 1
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рек.	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																
445,21	Биточки рыбные с томатным соусом	60/40	7,85	6,37	8,92	124,89	0,1	2,39	67,27	2,73	44,88	119,38	28,52	0,78		
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04	0	23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58		
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	0,15	10	0							
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	1,25		
Итого за Завтрак																
Обед ШК 7-11			500	15,62	11,24	85,04	503,75	0,46	12,39	91,12	3,74	65,87	232,22	62,10	2,61	
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63	0,05	24,02	167,27	1,54	33,58	38,47	16,71	0,61		
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	19,39	2,93	264,56	0,11	4,32	108,9	1,59	19,33	172,44	23,54	1,52		
429,22	Каша Артек вязкая с маслом	150/5	4,17	4,08	25,75	156,43	0,11		22,5	0,69	19,14	105	22,68	1,8		
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		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
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			730	32,01	28,39	86,45	727,90	0,57	31,14	298,81	5,11	94,75	395,45	86,17	6,20	
Итого за День				47,63	39,63	171,49	1231,65	1,03	43,53	389,93	8,85	160,62	627,67	148,27	8,81	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
Рацион: 7-11

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ ре.	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																
425,04	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	15,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21		
218,02	Омлет натуральный	120	12,6	13,61	2,25	182,06	0,08	0,45	245,19	1,43	97,32	206,4	16,12	2,37		
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3			0,03		
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	1,25		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1		
Итого за Завтрак		500	20,73	17,37	46,18	425,96	0,31	4,05	260,19	2,24	232,62	257,50	43,42	3,96		
Обед																
25,33	Салат из свежеты с мясом	60	0,84	3,97	9,24	76,15	0,02	4,90	1,26	1,74	179,36	27,08	12,84	0,85		
66,09	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	11,8	11,30	16,63	219,4	0,09	13,2	161,8	1,11	15,1	50,84	19,42	0,81		
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,80	0,12	22,09	536,95	2,95	35,72	165,15	39,44	2,48		
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23,5	95	0,3	20,1								
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		
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		750	32,00	31,31	101,79	820,35	0,83	60,29	700,01	7,08	249,78	321,07	94,10	6,34		
Итого за день			52,73	48,68	147,97	1246,31	1,14	64,34	960,20	9,32	482,40	578,57	137,52	10,30		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 7-11

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: 01.01.-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

Возраст: 7-11 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															
502,5	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	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09	0	22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
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	0	0,75	10	32,5	7	1,25	
Итого за Завтрак		505	19,93	14,40	83,87	545,34	0,35	5,89	103,83	2,77	63,69	179,41	32,30	3,25	
Обед															
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,46	2,68	9,49	68,11	0,06	9,2	164,84	1,15	13,17	37,12	14,13	0,57	
80,09	Рыба, тушеная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53	0,08	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,92	0,74	
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
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		720	20,95	12,18	101,43	597,40	0,48	12,81	601,02	4,66	77,42	345,77	104,03	4,12	
Итого за день			40,88	26,58	185,30	1142,74	0,83	18,70	704,85	7,43	141,11	525,18	136,33	7,37	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 7-11

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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																		
227,7	Запеканка из творога со стученым молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1	0,06	0,61	45,71	1,22	202,16	259,15	28,64	0,59				
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3			0,03				
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	1,25				
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02				
38,59	Рbлоко свежее порционное	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75				
Итого за Завтрак		503	27,93	15,37	70,92	540,63	0,27	13,11	87,96	2,30	234,38	307,80	46,89	4,64				
Обед																		
56,64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,55	4,08	8,02	75,64	0,04	15,9	174,15	1,56	33,58	41,79	19,27	0,9				
445,35	Котлеты 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				
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				
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1				
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		730	22,65	21,54	88,43	637,45	0,58	20,39	245,71	5,40	96,93	342,70	133,72	7,34				
Итого за день			50,58	36,91	159,35	1178,08	0,85	33,50	333,67	7,70	331,31	650,50	180,61	11,98				

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 7-11

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
181	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/5	4,56	6,33	32,19	204,42	0,06	0,96	38,82	0,18	96,97	118,23	27,21	0,45		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35	0,07	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		505	13,59	12,59	68,67	445,32	0,23	1,63	62,62	0,82	323,27	204,23	52,31	1,65		
Обед																
54,45	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67	0,09	13,42	167,75	1,58	21,02	60,43	21,31	0,81		
121,22	Оладьи из пшена по-кунецки со сметанным соусом	45/45	10,24	9,86	11,63	176,82	0,16	13,98	3607,32	3,06	28,83	167,77	13,96	3,34		
138,05	Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
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		725	21,90	20,03	97,83	658,43	0,71	53,37	3807,98	6,10	123,33	403,53	91,16	7,66		
Итого за день			35,49	32,62	166,50	1103,75	0,94	55,00	3870,60	6,92	446,60	607,76	143,47	9,31		

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

Рацион: 7-11

День: понедельник
Неделя: 2
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	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																			
211,22	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8,82	10,26	37,09	276,79	0,09	0,08	54,13	1,86	127,99	115,92	14,82	0,95					
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10											
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					
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02					
38,0	Блюдо свежее порционное	100	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,5	4,75	0,19	15,2	10,45	8,55	2,09					
Итого за Завтрак		508	13,26	16,94	83,70	543,32	0,44	19,58	94,88	2,88	155,11	161,27	30,37	4,31					
Обед																			
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной	250/10.	13,00	12,00	9,26	210,50	0,07	17,08	175,58	1,55	29,34	47,33	18,34	0,66					
131,66	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	21,15	67,28	499,67	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51					
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					
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1					
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		720	34,67	33,96	127,13	944,45	0,48	23,85	423,70	8,05	74,46	309,71	83,87	4,44					
Итого за День			47,93	50,90	210,83	1487,77	0,92	43,43	518,58	10,93	229,57	470,98	114,24	8,75					

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 7-11

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
506,19	Тфтели из говядины с рисом с томатным соусом	60/40	8,54	10,84	10,22	172,84	0,05	3,8	60	2,37	16,19	98,96	17,57	1,44		
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21		
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3			0,03		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14	0	0	0,6	8	26	5,6	1		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1		
Итого за Завтрак		574	19,07	18,41	65,31	505,28	0,36	4,40	78,65	3,27	153,53	223,01	102,32	4,78		
Обед																
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	5,05	4,94	68,51	0,01	5,61	1,12	2,26	22,97	24,22	12,47	0,8		
65,46	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	200/5	1,64	4,21	8,44	78,75	0,06	16,02	166,79	1,53	26,58	40,51	16,55	0,59		
97,64	Жаркое по-домашнему	180	11,51	13,97	21,12	256,55	0,18	26,54	12,3	2,96	23,91	167,69	41,37	2,55		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14				8	26	5,6	1		
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		725	20,39	24,03	84,88	635,71	0,55	48,17	180,21	8,03	93,36	310,42	92,79	6,17		
Итого за день			39,46	42,44	150,19	1140,99	0,91	52,57	258,86	11,30	246,89	533,43	195,11	10,95		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Рацион: 7-11 День: среда Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
531	Омлет консервированные	20	0,16	0,02	0,34	2,6		1	1	0,02	4,6	4,8	2,8	0,12
131,02	Плов из мяса птицы	220	18,64	25,85	46,06	490,77	0,13	4,96	303,82	6,38	29,71	224,55	52,25	1,88
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
Итого за Завтрак		500	22,88	33,62	84,01	729,37	0,30	5,96	349,82	7,25	47,01	264,85	62,05	3,30
Обед														
54,02	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	200/5	12,00	9,00	12,12	187,00	0,09	21,02	168,23	1,91	31,37	54,81	23	0,88
6,1	Бефстроганов из отварного мяса	45/45	14,34	13,41	3,4	191,73	0,06	0,5	192,09	0,41	26,54	151,82	21,44	2,15
594,03	Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63
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
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
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		730	35,94	27,21	88,45	750,96	0,49	24,32	382,96	4,03	97,41	395,23	81,18	5,93
Итого за день			58,82	60,83	172,46	1480,33	0,79	30,28	732,78	11,28	144,42	660,08	143,23	9,23

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 7-11

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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																
445,3	Биточки 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		
138,22	Картофельное пюре	140	3,07	4,74	20,61	137,82	0,15	24,23	30,5	0,17	49,97	90,79	31,24	1,19		
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	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25		
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		500	19,73	19,81	67,17	527,63	0,40	29,29	117,61	3,24	192,94	294,42	61,45	4,23		
Обед																
67,29	Свекольник со сметаной	200/5	2,12	4,18	14,56	104,65	0,07	15,46	170,75	1,59	42,58	62,6	28,40	1,46		
80,17	Рыба, тушенная с овощами	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,08	1,99	401,53	2,24	32,68	147,9	39,13	0,66		
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		
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200			23,5	95	0,3	20,1								
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		
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		730	22,44	14,87	101,90	630,35	0,91	37,55	595,53	5,46	106,50	401,74	165,11	6,87		
Итого за день			42,17	34,68	169,07	1157,98	1,31	66,84	713,14	8,70	299,44	696,16	226,56	11,10		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 7-11

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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	0,1	1,01	39,98	0,14	102,15	124,11	29,46	0,65		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02		
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		503	11,32	16,12	62,93	444,69	0,27	1,61	75,98	0,82	231,37	152,51	49,06	1,80		
Обед																
129,19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,64	15,59	114,33	0,2	9,32	209,52	1,59	29,42	69,78	28,7	1,66		
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		
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,1	210,50	0,09	0,0	22,50	0,8	15,59	47,18	8,56	0,88		
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4,0	2,00	0,08	6,9	4,40	3,60	0,93		
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		
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		725	27,06	18,39	120,53	754,50	0,69	15,91	300,21	4,89	105,60	296,08	78,21	6,68		
Итого за день			38,38	34,51	183,46	1199,19	0,96	17,52	376,19	5,71	336,97	448,59	127,27	8,48		

Итого за период	454,07	407,78	1716,62	12366,79	9,68	425,71	8858,80	88,14	2819,33	5798,92	1552,61	96,28
Итого за период	45,41	40,78	171,66	1236,88	0,97	42,57	885,88	8,81	281,93	579,89	155,26	9,63

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