СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г.Уфа

Республики Башкортостан

_____В.К.Смирнов

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

(сахарный диабет)

Возрастная категория : младшие классы 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: СД **День:** понедельник

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,38	Филе грудки, припущенное с овощами	50	12,82	11,76	0,88	159,83	0,07	1,96	107,2	0,58	14,78	113,34	15,18	0,97
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
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
284,1	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
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 Завтрак			20,29	23,39	38,23	442,85	0,37	4,76	170,99	1,67	41,62	267,93	97,97	4,44
Обед														
53,23	Щи из свежей капусты	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	407,15	1,96	48,48	44,33	20,67	0,7
80,37	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе минтая)	70/35	14,1	4,9	2,05	109,39	0,11	3,02			44,57		55,61	0,93
548,02	Каша кукурузная вязкая с маслом	150/5	3,59	4,14	30,45	173,43	0,06		36,62	0,35	12,7	48,15	13,02	1,19
293,05	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
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			23,08	14,4	69,88	495,68	0,37	33,04	443,77	2,99	117,35	144,48	106,1	4,02
Итого за день			43,37	37,79	108,11	938,53	0,74	37,8	614,76	4,66	158,97	412,41	204,07	8,46

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: СД **День:** вторник

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32
284,1	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
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
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			21,9	21,05	20,64	362,83	0,23	3,94	271,5	2,07	381,18	334,1	51,42	3,36
Обед														
129,32	Суп гороховый с гренками	250/20	10,79	5,08	38,34	242,99	0,37	4,2	600,74	2,49	72,78	159,11	59,69	3,35
118,37	Рагу овощное с отварным мясом	180	15,07	17,47	15,7	281,32	0,15	34,86			55,27		52,68	3,05
294,09	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
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			28,42	23,01	71,76	609,11	0,65	43,06	602,74	3,08	143,15	202,51	128,57	8,18
Итого за день			50,32	44,06	92,4	971,94	0,88	47	874,24	5,15	524,33	536,61	179,99	11,54

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: СД **День:** среда

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
284,1	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
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 Завтрак			20,88	19,18	59,96	496,41	0,29	5,06	109,61	3,67	156,96	257,31	44,47	3,54
Обед														
65,36	Суп с гречневой крупой	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,93	29,66	69,47	38,64	1,25
110,43	Суфле из мяса птицы (филе)	70	14,61	14,35	2,78	197,93	0,08	1,5	62,61	1,1	37,26	144,89	16,64	1,24
136,07	Картофель отварной с маслом	130/4	2,81	3,45	22,66	133,24	0,17	27,74	22,16	0,18	17,41	81,65	32,06	1,28
294,09	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
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			22,19	24,69	54,16	527,31	0,46	38,49	786,97	4,8	99,43	339,41	103,54	5,55
Итого за день			43,07	43,87	114,12	1023,72	0,75	43,55	896,58	8,47	256,39	596,72	148,01	9,09

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: СД **День:** четверг **Возраст:** 7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227,17	Запеканка творожная	130	27,02	11,97	11,14	265,13	0,07	0,61	48,45	2,68	202,48	282,19	29,98	0,69
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
284,1	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
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 Завтрак			32,19	22,19	25,28	434,61	0,19	3,48	117,39	3,34	316,38	385,73	48,92	1,72
Обед														
56,41	Борщ с капустой	250/5	1,8	4,86	8,15	84,42	0,04	19,37	316	1,97	46,03	49,22	23,87	1,11
445,56	Котлеты "Нежные" с томатным соусом	60/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,06	3,62	85,5	1,47	16,64	113	16,78	1,39
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
293,05	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
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			20,77	24,19	59,63	532,8	0,38	22,99	424,75	4,3	83,01	314,47	128,43	5,95
Итого за день			52,96	46,38	84,91	967,41	0,57	26,47	542,14	7,64	399,39	700,2	177,35	7,67

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: СД **День:** пятница **Возраст:** 7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
96,64	Мясо тушеное с овощами	35/35	10,47	12,37	1,06	157,34	0,04	1,05	140	1,8	14,19	111,94	16,11	1,64
470,4	Каша пшенная вязкая без молока с растительным маслом	150/5	4,31	6,23	24,94	173,2	0,16		1,13	2,31	13,07	87,48	31,3	1,04
282,08	Чай	200												
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0,25	11,5	55	0,1			0,43	7,25	32,5	10,5	0,75
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			19,98	22,05	42	447,54	0,33	1,65	141,13	4,54	153,51	231,92	71,91	3,53
Обед														
54,4	Рассольник домашний	250/5	2,01	6,91	7,84	103,19	0,06	26,27	707,45	2,93	57,11	60,27	28,39	0,95
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
138,05	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
294,09	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
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			17,74	24,27	56	515,01	0,43	57,93	790,53	5,9	154,8	309,12	94,11	5,63
Итого за день			37,72	46,32	98	962,55	0,76	59,58	931,66	10,44	308,31	541,04	166,02	9,16

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: СД **День:** понедельник **Возраст:** 7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91	0,09	0,11	85,78	0,87	173,99	139,81	16,43	0,9
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
284,1	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
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
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак			12,45	20,59	58,96	474,79	0,25	14,91	136,92	1,73	207,09	196,55	40,67	4,5
Обед														
56,36	Суп с мелкошинкованными овощами	250/5	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,43	42,78	49,66	22,11	0,72
637	Фрикадельки мясные	20	4,47	3,84	0,18	53,04	0,02	0,2	4,16	0,1	4,29	45,94	5,53	0,68
80,36	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе минтая)	60/30	12,09	4,48	1,76	96,33	0,1	2,59	278,58	1,98	38	188,87	47,65	0,8
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
282,08	Чай	200												
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			23,86	18,49	44,54	440,14	0,33	24,13	849,69	5,44	110,57	432,53	101,39	3,73
Итого за день			36,31	39,08	103,5	914,93	0,58	39,04	986,61	7,17	317,66	629,08	142,06	8,23

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: СД **День:** вторник **Неделя:** 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
96,44	Мясо тушеное с овощами	40/40	12,04	14,13	1,47	181,24	0,05	1,83	164,2	2,06	16,5	124,25	19,12	1,91
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,6	0,16		45,75	0,4	12,84	114,75	75,18	2,56
284,1	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
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
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			22,51	26,13	41,52	493,22	0,36	5,23	210,09	2,98	159,84	279,54	121,74	5,51
Обед														
65,39	Суп крестьянский с пшеном	250/5	1,89	5	8,07	85,79	0,05	20	372,65	1,94	38,43	47,33	20,46	0,68
108,17	Филе грудки отварное	50	11,84	10,15	0,58	140,24	0,06	1,66	25,2	0,2	13	103,12	12,71	0,87
548,01	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом	150/5	3,55	5,51	30,39	185,33	0,06		14,12	2,5	11,5	46,75	13,02	1,18
294,09	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
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			19,84	21,12	56,76	496,16	0,3	25,66	413,97	5,23	78,03	240,6	62,39	4,51
Итого за день			42,35	47,25	98,28	989,38	0,66	30,89	624,06	8,21	237,87	520,14	184,13	10,02

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: СД **День:** среда **Неделя:** 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
218,08	Омлет натуральный	150	15,76	17,02	2,82	227,67	0,1	0,56	306,62	1,79	121,71	258,12	20,16	2,96
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
284,1	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
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 Завтрак			18,3	24,58	16,96	362,15	0,22	3,36	351,76	2,41	135,61	301,66	33,6	3,92
Обед														
53,24	Щи из свежей капусты	250/10	1,88	5,62	6,2	84,16	0,04	30,04	412,5	1,97	52,88	47,38	21,12	0,71
96,74	Гуляш из отварного мяса	50/50	15,38	16,62	1,58	217,23	0,06	1,5			21,65		23,46	2,41
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
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			25,92	26,94	91,58	706,49	0,31	31,54	435	3,32	99,42	133,56	65,84	4,96
Итого за день			44,22	51,52	108,54	1068,64	0,53	34,9	786,76	5,73	235,03	435,22	99,44	8,88

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: СД **День:** четверг

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
80,41	Рыба, тушенная в томатном соусе (филе минтая)	50/30	10,13	4,37	1,76	87,48	0,08	2,53	277,35	1,94	32,71	159,35	40,87	0,7
138,21	Картофельное пюре	160	3,51	5,42	23,56	157,53	0,17	27,69	34,87	0,19	57,16	103,79	35,71	1,36
282,08	Чай	200												
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак			15,72	10,47	46,28	345,41	0,37	42,22	318,22	2,71	114,87	302,34	95,78	5,3
Обед														
67,23	Свекольник	250/5	2,08	4,89	11,43	98,34	0,04	12,91			55,87		30,3	1,74
445,56	Котлеты "Нежные" с томатным соусом	60/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,06	3,62	85,5	1,47	16,64	113	16,78	1,39
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
282,08	Чай	200												
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			20,61	24,13	49,95	497,92	0,38	16,53	108,75	2,33	92,85	265,25	134,86	6,58
Итого за день			36,33	34,6	96,23	843,33	0,75	58,75	426,97	5,04	207,72	567,59	230,64	11,88

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: СД **День:** пятница

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
96,65	Мясо тушеное с овощами	40/40	11,97	14,13	1,21	179,82	0,05	1,2	160	2,06	16,22	127,94	18,42	1,87
470,4	Каша пшенная вязкая без молока с растительным маслом	150/5	4,31	6,23	24,94	173,2	0,16		1,13	2,31	13,07	87,48	31,3	1,04
284,1	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
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
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			21,94	23,87	44,66	483,4	0,36	4,6	161,27	4,89	159,79	255,96	77,16	3,95
Обед														
129,28	Суп гороховый	250	9,28	4,67	22,08	168,16	0,36	4,2	600,74	2,12	56,76	115,86	48,18	3,07
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
150,05	Рагу из овощей	180	3,16	7,62	19,79	161,65	0,14	35,5	489,91	3,48	42,51	80,78	37,56	1,38
294,09	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
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			24,97	24,65	68,46	597,14	0,71	45,89	1155,82	8,46	144,24	349,63	118,81	7,88
Итого за день			46,91	48,52	113,12	1080,54	1,07	50,49	1317,09	13,35	304,03	605,59	195,97	11,83
Итого за период			433,56	439,39	1017,21	9760,97	7,29	428,47	8000,87	75,86	2949,7	5544,6	1727,68	96,76
Итого за период			43,36	43,94	101,72	976,1	0,73	42,85	800,09	7,59	294,97	554,46	172,77	9,68