

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ ре.	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 жареные 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				
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88				
Итого за Завтрак			21,24	16,40	88,06	585,24	0,24	2,02	82,50	3,11	33,13	85,47	18,98	2,16				
Обед																		
54,83	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,85	5,92	12,35	110,4	0,05	6,71	251,85	2,37	21,73	61,27	17,5	0,64				
591,45	Рыба запеченная с овощами	90	8,74	7,97	4,47	125,16	0,07	1,65	218,26	2,5	39,51	138,56	33,75	0,62				
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				
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			19,73	18,40	103,24	657,56	0,39	8,36	490,36	6,11	85,77	348,08	97,74	3,58				
Итого за день			40,97	34,80	191,30	1242,80	0,63	10,38	572,86	9,22	118,90	433,55	116,72	5,74				

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)			Энерге- тическая 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																
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		
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,0	0,10	2,40	3,00		0,02		
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04		
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		
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			11,56	18,11	68,62	484,40	0,26	1,81	88,50	0,71	251,13	171,62	53,76	1,69		
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		
684,69	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	12,4	15,48	24,78	287,96	0,2	28,83	301,97	3,35	29,1	154,34	44,82	1,93		
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04		
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			23,31	20,73	92,36	647,60	0,67	40,48	563,87	6,29	76,51	300,07	97,24	5,66		
Итого за День			34,87	38,84	160,98	1132,00	0,93	42,29	652,37	7,00	327,64	471,69	151,00	7,35		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед
День: среда

Неделя: 1
Возраст: 12-18 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																	
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			
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			
Итого за Завтрак			17,52	17,34	57,24	454,18	0,34	3,26	49,38	2,83	34,80	227,76	103,58	4,52			
Обед																	
53,69	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,98	4,92	9,23	90	0,06	29,42	203,7	1,88	40,15	46,44	20,36	0,74			
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			
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04			
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			23,98	28,67	89,17	709,00	0,39	33,39	451,68	8,05	77,63	287,78	79,45	3,94			
Итого за день			41,50	46,01	146,41	1163,18	0,73	36,65	501,06	10,88	112,43	515,54	183,03	8,46			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ ре- ц.	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	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
591,45	Рыба запеченная с овощами	90	8,74	7,97	4,47	125,16	0,07	1,65	218,26	2,5	39,51	138,56	33,75	0,62				
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				
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				
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
Итого за Завтрак			20,02	19,71	99,79	662,37	0,33	5,65	281,26	4,31	81,42	233,31	56,95	5,46				
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				
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			21,35	19,53	94,65	638,83	0,53	43,99	283,81	3,32	88,03	245,67	95,59	4,59				
Итого за день			41,37	39,24	194,44	1301,20	0,86	49,64	565,07	7,63	169,45	478,98	152,54	10,05				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская 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																
232,54	Пудинг творожный со сгущенным молоком	80	12,86	5,48	14,47	160,89	0,04	0,57	41,47	0,55	129,38	156,8	18,08	0,47		
430,16	Каша рисовая молочная с маслом	185	5,54	6,91	38,96	241,6	0,07	1,16	42,08	0,21	114,66	141,6	32,66	0,54		
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		
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13		
Итого за Завтрак			22,17	12,91	90,58	573,59	0,26	51,73	124,40	1,63	256,34	328,50	57,89	2,32		
Обед																
56,2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,95	4,87	10,1	94,73	0,05	19,47	212,13	1,91	40,15	50,5	23,5	1,1		
236	Гуляш из мяса птицы	90	12,54	14,61	3,74	196,11	0,06	3,53	31,48	2,02	15,62	98,16	14,09	0,93		
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		
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			26,05	24,66	95,67	709,31	0,43	23,00	266,11	5,78	87,45	257,38	63,64	4,66		
Итого за день			48,22	37,57	186,25	1282,90	0,69	74,73	390,51	7,41	343,79	585,88	121,53	6,98		

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

№ 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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
131,03	Плов из мяса птицы	200	17,75	24,83	43,04	467,09	0,12	4,34	280,88	5,96	24,32	195,08	46,7	1,62		
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38								
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13		
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			21,79	25,72	94,46	697,39	0,55	28,72	286,38	6,86	50,92	236,43	62,90	5,17		
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		
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			25,09	21,03	112,98	740,98	0,58	13,65	344,40	5,05	68,26	202,05	65,11	4,82		
Итого за день			46,88	46,75	207,44	1438,37	1,13	42,37	630,78	11,91	119,18	438,48	128,01	9,99		

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)			Энерге- тическая 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		
Завтрак																
470,02	Каша пшенинная 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		
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		
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			13,84	17,79	79,70	534,64	0,38	1,67	82,33	0,87	244,53	204,19	66,99	2,45		
Обед																
66,88	Суп-лапша	250	7,61	5,03	44,1	237,04	0,08	6,5	200,75	2,29	10,14	25,9	11,06	0,71		
684,69	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	12,4	15,48	24,78	287,96	0,2	28,83	301,97	3,35	29,1	154,34	44,82	1,93		
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04		
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			24,81	21,11	111,16	716,88	0,50	35,33	502,72	6,60	54,30	238,74	72,68	4,33		
Итого за день			38,65	38,90	190,86	1251,52	0,88	37,00	585,05	7,47	298,83	442,93	139,67	6,78		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ ре- ц.	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																
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		
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00		0,02		
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04		
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		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого за Завтрак			12,90	16,74	86,48	554,00	0,21	4,08	103,39	1,66	151,25	152,77	27,16	4,58		
Обед																
54,83	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,85	5,92	12,35	110,4	0,05	6,71	251,85	2,37	21,73	61,27	17,5	0,64		
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		
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			21,83	21,78	111,12	727,98	0,33	8,73	332,10	5,19	53,71	215,93	67,68	3,14		
Итого за день			34,73	38,52	197,60	1281,98	0,54	12,81	435,49	6,85	204,96	368,70	94,84	7,72		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12-18 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																
218,53	Омлет ;:атуральный	90	10,1	10,6	1,83	143,31	0,06	0,37	196,24	1,01	76,5	165,67	12,86	1,88		
181,99	Каша рисовая молочная с маслом	175	5,11	6,65	41,56	247,76	0,06	1,06	40,47	0,2	105,7	130,47	30,13	0,5		
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04		
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		
Итого за Завтрак			19,21	17,75	82,87	568,95	0,29	1,43	236,71	1,96	192,56	328,64	49,99	3,67		
Обед																
56,2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,95	4,87	10,1	94,73	0,05	19,47	212,13	1,91	40,15	50,5	23,5	1,1		
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		
175,54	Каша гречневая с маслом	165	5,14	3,51	23,22	144,88	0,17		14,31	0,35	12,52	121,89	81,42	2,76		
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04		
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			19,31	20,18	81,45	586,24	0,45	21,47	286,44	4,44	71,96	236,99	125,16	5,70		
Итого за день			38,52	37,93	164,32	1155,19	0,74	22,90	523,15	6,40	264,52	565,63	175,15	9,37		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед
День: пятница

Неделя: 2
Возраст: 12-18 лет

№ ре- ц.	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																
101,93	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12,83	15,66	5,38	213,29	0,07	3,45	230,92	2,52	18,94	102,52	17,54	0,99		
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		
283,19	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		
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13		
Итого за Завтрак			22,16	21,25	67,60	552,34	0,41	53,45	295,15	3,79	45,98	264,64	112,58	5,28		
Обед																
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,05	22	128,76	0,12	16,5	202,25	1,34	18,88	63,55	24,27	1,01		
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		
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04		
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			25,27	26,80	101,94	747,76	0,45	20,47	450,23	7,51	56,36	304,89	83,36	4,21		
Итого за день			47,43	48,05	169,54	1300,10	0,86	73,92	745,38	11,30	102,34	569,53	195,94	9,49		
Итого за период			413,14	406,61	1809,14	12549,24	7,99	402,69	5601,72	86,07	2062,04	4870,91	1458,43	81,93		
Итого за период			41,31	40,66	180,91	1254,92	0,80	40,27	560,17	8,61	206,20	487,09	145,84	8,19		

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г.Уфа

Республики Башкортостан



 И. П. Крутлий

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

Возрастная категория: старше
сы 12-18 лет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 29652026178127566066154745562543391101083524474
Владимир Кириков-Осипов | Базовый уровень
Действителен с 07.02.2026 по 07.02.2027