

СОГЛАСОВАНО

*Дефектор*

*Люд, шма*

*[Signature]*



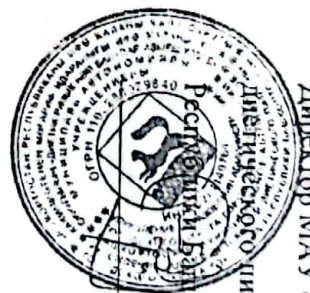
УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» Го.г.Уфа

Республика Башкортостан

В.К.Смирнов



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для организации питания обучающихся  
в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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
<b>Завтрак</b>															
78,03	Омлет запеченный с сыром	120	14,97	16,15	1,97	214,08	0,07	0,5	250,3	1,42	230,92	270,64	22,1	2,14	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>															
			20,57	19,65	32,67	393,08	0,25	11,10	250,30	1,87	355,92	270,64	40,30	2,24	
<b>Обед</b>															
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,78	3,96	29,22	179,56	0,28	9,32	209,52	1,94	34,14	85,12	32,01	2,25	
684,01	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	10,82	13,55	23,20	257,78	0,19	27,31	28,56	2,94	25,32	143,92	38,67	1,8	
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,3	67,1	0,01	4	2	0,08	6,7	4,4	3,6	0,91	
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	
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	
<b>Итого за Обед</b>															
			22,96	18,32	101,73	661,44	0,72	40,63	240,08	6,00	81,86	295,19	91,78	6,74	
<b>Итого за день</b>															
			43,53	37,97	134,40	1054,52	0,97	51,73	490,38	7,87	437,78	565,83	132,08	8,98	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
591,09	Рыба запеченная с овощами	70	7,33	4,41	2,48	79,31				1,55	28,68		29,39	
430,39	Каша рисовая с маслом	130/4	2,08	3,19	21,44	122,68	0,02		18	0,16	5,85	44,55	14,6	0,32
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
<b>Итого за Завтрак</b>														
			11,87	13,70	50,50	372,77	0,02	0,00	54,00	2,24	42,75	46,95	48,19	0,34
<b>Обед</b>														
65,01	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	1,43	2,98	10,98	76,71				1	12,58		13,49	
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12	14,77	3,29	193,76				2,3	22,91		24,19	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5				0,84	15,59		8,66	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
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
<b>Итого за Обед</b>														
			25,65	22,86	101,73	712,87	0,30	0,00	0,00	5,42	70,98	78,00	68,74	2,20
<b>Итого за День</b>														
			37,52	36,56	152,23	1085,64	0,32	0,00	54,00	7,66	113,73	124,95	116,93	2,54

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рещ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
227,15	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	21,31	7,87	16,32	225,13	0,05	0,57	41,99	1,11	186,51	237,61	26,35	0,53
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
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
<b>Итого за Завтрак</b>			24,51	8,27	48,30	369,03	0,19	0,57	41,99	1,71	194,81	263,61	31,95	1,53
<b>Обед</b>														
67,29	Свекольник со сметаной	200/5	2,25	4,25	15,12	107,99				1,59	42,58		28,4	
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82				0,87	3,09		3,35	
138,05	Картофельное пюре	150	3,79	3,7	24,14	145,26				0,16	43,83		32,94	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
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
<b>Итого за Обед</b>			20,30	19,38	87,54	604,97	0,12	0,00	0,00	3,58	104,50	39,00	81,49	0,90
<b>Итого за день</b>			44,81	27,65	135,84	974,00	0,31	0,57	41,99	5,29	299,31	302,61	113,44	2,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рещ.	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	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
181,41	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	150/4	6,27	7,35	28,46	205,56	0,18	0,98	34,5	0,57	111,2	176,94	53,25	1,31				
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			11,93	16,65	59,54	438,34	0,21	1,58	70,50	1,10	238,42	179,34	71,45	1,43				
<b>Обед</b>																		
54,04	Рассолыник с перловой крутой и сметаной	200/5	1,54	4,97	10,15	91,78				1,94	18,56		14,42					
233,17	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	80	10,55	13,54	2,61	174,1				2,22	12,56		13,78					
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5				0,84	15,59		8,66					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
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				
<b>Итого за Обед</b>																		
			22,71	23,42	90,12	660,28	0,12	0,00	0,00	5,96	61,71	39,00	53,66	0,90				
<b>Итого за день</b>																		
			34,64	40,07	149,66	1098,62	0,33	1,58	70,50	7,06	300,13	218,34	125,11	2,33				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
211.48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	7,85	7,62	33,21	233,52				0,81	112,21		13,13					
401.06	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3		4,2					
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
38.01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8					
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			10,79	14,20	78,63	485,90	0,00	0,00	36,00	1,58	139,63	2,40	28,13	0,02				
<b>Обед</b>																		
53.39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63				1,54	33,58		16,71					
591.12	Рыба запеченная с овощами	80	8,42	5,13	2,89	91,9				1,8	32,76		33,79					
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
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				
<b>Итого за Обед</b>																		
			18,6	14,3	89,7	560,9	0,1	0,0	0,0	4,6	92,3	39,0	93,9	0,9				
<b>Итого за день</b>																		
			29,4	28,5	168,3	1046,8	0,1	0,0	36,0	6,1	232,0	41,4	122,0	0,9				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рещ.	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	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69					
175,11	Каша гречневая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54				0,3	10,04		65,15					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
476,01	Кисломолоочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
	Кисломолоочный продукт для детского питания	100	20,57	18,82	61,94	502,02	0,03	0,60	0,00	2,33	142,79	0,00	87,04	0,10				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
<b>Обед</b>																		
66,62	Суп-лапша	250	3,37	5,44	20,09	143,02				2,29	10,14		11,06					
674,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	11,92	14,9	25,82	284,83				3,23	26,24		42,81					
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6					
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		21,85	21,30	102,57	686,95	0,30	0,00	0,00	6,88	62,68	78,00	79,87	2,20				
	Итого за день		42,42	40,12	164,51	1188,97	0,33	0,60	0,00	9,21	205,47	78,00	166,91	2,30				



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
131.65	Плов из мяса птицы	150	12,75	17,97	31,36	337,68				4,35	18,68		35,24		
401.08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
<b>Итого за Завтрак</b>															
			15,21	24,07	57,94	508,46	0,00	0,00	36,00	4,88	26,90	2,40	39,44	0,02	
<b>Обед</b>															
54.04	Рассолыник с перловой крупой и сметаной	200/5	1,54	4,97	10,15	91,78				1,94	18,56		14,42		
591.03	Рыба припущенная	40	7,88	2,55	0,3	55,81				1,04	22,31		28,19		
211.47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55				0,89	16,79		8,66		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
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	
<b>Итого за Обед</b>															
			20,08	16,05	87,87	575,04	0,12	0,00	0,00	4,83	72,66	39,00	68,07	0,90	
<b>Итого за день</b>															
			35,29	40,12	145,81	1083,50	0,12	0,00	36,00	9,71	99,56	41,40	107,51	0,92	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рещ	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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
<b>Завтрак</b>														
89,05	Рыба, запеченная с морковью	80	9,51	5,26	2,91	97,67				1,42	73,46		36,33	
138,05	Картофельное пюре	150	3,79	3,7	24,14	145,26				0,16	43,83		32,94	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
<b>Итого за Завтрак</b>														
			15,70	9,26	53,53	360,83	0,00	0,00	0,00	2,03	123,59	0,00	73,47	0,00
<b>Обед</b>														
56,64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,07	4,05	5,2	62,2				1,56	33,58		19,27	
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,36		2,6	
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15		45,5	1,05
<b>Итого за Обед</b>														
			18,36	20,66	74,58	556,86	0,14	0,00	0,00	4,12	65,03		45,50	115,95
<b>Итого за день</b>														
			34,06	29,92	128,11	917,69	0,14	0,00	0,00	6,15	188,62		45,50	189,42

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рещ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,89	6,73	26,45	186,51				0,14	102,15		29,46		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>															
			10,55	16,03	57,25	418,39	0,18	10,60	36,00	0,67	229,07	2,40	47,66	0,12	
<b>Обед</b>															
66,42	Суп с макаронными изделиями	200	2,54	5,48	17,6	130,08				2,43	14		19,35		
110,55	Суфле из мяса птицы с молочным соусом	90	13,38	13,18	5,36	193,07				0,98	52,47		17,07		
594,03	Каша перловая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95				0,42	16,9		13,5		
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
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	
<b>Итого за Обед</b>															
			23,86	23,25	99,10	700,10	0,42	20,10	0,00	4,79	97,97	39,00	66,72	0,90	
<b>Итого за День</b>															
			34,41	39,28	156,35	1118,49	0,60	30,70	36,00	5,46	327,04	41,40	114,38	1,02	
<b>Итого за период</b>															
			373,45	354,37	1511,35	10728,09	3,75	99,23	865,47	69,49	2296,30	1737,37	1350,55	30,31	
<b>Итого за период</b>															
			37,35	35,44	151,14	1072,81	0,38	9,92	86,55	6,95	229,63	173,74	135,06	3,03	

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ Школа № 115

*[Handwritten signature]*



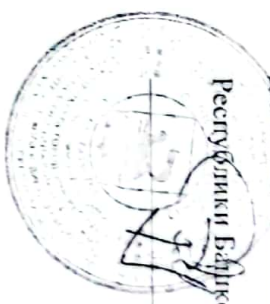
УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» Ю. Г. Уфа

Республики Башкортостан

В.К. Смирнов



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для организации питания обучающихся  
в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория : старшеклассы 11-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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
<b>Завтрак</b>															
233,17	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	80	10,55	13,54	2,61	174,10	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88	
302	Каша гречневая 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	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2			10,8	
<b>Итого за Завтрак</b>															
			18,20	19,18	69,41	522,15	0,22	3,08	83,25	1,64	51,50	118,86	104,04	3,43	
<b>Обед</b>															
450,03	Суп картофельный с клецками	250	1,92	3,37	12,64	88,78				1,44	14,06		17,44		
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69		
611	Рис припущенный	180	4,65	5,26	47,21	254,58				0,32	8,39		31,61		
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	33,12	129,8					0,6			0,06	
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		22,75	4,9	0,88
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		39	12,6	0,9
<b>Итого за Обед</b>			23,05	20,72	138,37	825,74	0,24	0,00	0,00	4,38	46,20	61,75	70,24	1,84	
<b>Итого за День</b>			41,25	39,90	207,78	1347,89	0,46	3,08	83,25	6,02	97,70	180,61	174,28	5,27	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
78,03	Омлет запеченный с сыром	120	14,97	16,15	1,97	214,08	0,07	0,5	250,3	1,42	230,92	270,64	22,1	2,14	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6		119			14	0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>															
			20,63	25,45	33,05	446,86	0,10	1,10	286,30	1,95	358,14	273,04	40,30	2,26	
<b>Обед</b>															
129,14	Суп картофельный с горохом и гречкам	250/20	8,67	4,97	37,90	230,95	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88	
674,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	11,92	14,90	25,82	284,83	0,21	30,39	31,53	3,23	28,08	159,19	42,92	1,99	
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
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	
<b>Итого за Обед</b>															
			25,55	20,63	110,28	726,88	0,69	42,04	293,43	6,73	92,65	306,22	103,68	5,77	
<b>Итого за день</b>															
			46,18	46,08	143,33	1173,74	0,79	43,14	579,73	8,68	450,79	579,26	143,98	8,03	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рещ	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	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
591,13	Рыба запеченная с овощами	90	9,48	5,93	3,35	105,24				2,06	37,29		38,13					
181,48	Каша рисовая с маслом	150/5	2,5	3,99	24,97	145,60	0,03		22,5	0,18	6,81	51,45	16,83	0,37				
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
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				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			17,78	12,98	60,30	429,74	0,17	0,07	46,30	2,88	152,40	137,45	66,06	1,44				
<b>Обед</b>																		
65,02	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	1,75	3,53	13,69	93,89				0,17	20,29		17,07					
16,546	Мясо птицы, припущенное с овощами	100	13,32	16,41	3,57	214,87	0,07	3,86	102,2	1,01	17,92	116,35	17,4	1,1				
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99				1	18,32		10,39					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
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	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8					
<b>Итого за Обед</b>																		
			27,32	25,46	120,86	820,25	0,19	3,86	102,20	3,38	90,73	155,35	72,46	2,00				
<b>Итого за День</b>																		
			45,10	38,44	181,16	1249,99	0,36	3,93	148,50	6,26	243,13	292,80	138,52	3,44				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ п/п	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			
<b>Завтрак</b>																		
227,72	Запеканка из творога со стученым молоком	120/5	25,05	8,84	15,62	246,81	0,06	0,61	47,08	1,31	202,21	269,65	29,22	0,62				
285	Чай с лимонном 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				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
<b>Итого за Завтрак</b>			27,51	9,15	42,31	367,09	0,16	3,41	47,22	1,77	211,31	290,69	34,26	1,44				
<b>Обед</b>																		
67,08	Свекольник со сметаной	250/5	2,79	5,12	18,83	132,88	0,08	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82				
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8,00	167,82				0,87	3,09		3,35					
138,06	Картофельное пюре	180	4,55	4,44	28,96	174,24				0,19	52,17		39,48					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	19,2	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9				
<b>Итого за Обед</b>			38,40	20,99	96,07	658,84	0,20	19,34	212,24	4,00	122,39	116,50	95,03	2,72				
<b>Итого за День</b>			65,91	30,14	138,38	1025,93	0,36	22,75	259,46	5,77	333,70	407,19	129,29	4,16				



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рещ	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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
181,41	Каша овсяная "Теркулес" молочная с маслом	150/4	6,27	7,35	28,46	205,56	0,18	0,98	34,5	0,57	111,2	176,94	53,25	1,31				
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07				
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02				
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10										
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	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
<b>Итого за Завтрак</b>			15,36	19,41	64,76	498,44	0,50	11,65	94,30	1,29	340,12	265,34	78,35	2,50				
<b>Обед</b>																		
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,89	6,03	12,64	112,70				2,42	22,11		17,91					
233,27	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	100	13,25	17,18	3,05	219,32				2,85	16,45		17,32					
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99				1	18,32		10,39					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
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				
<b>Итого за Обед</b>			26,91	28,25	100,45	761,91	0,12	0,00	0,00	7,23	71,88	39,00	62,42	0,90				
<b>Итого за день</b>			42,27	47,66	165,21	1260,35	0,62	11,65	94,30	8,52	412,00	304,34	140,77	3,40				



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	196,58				1,58	7,45		3,69		
302	Каша гречневая 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	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
			21,21	19,71	64,81	524,03	0,19	0,60	23,25	2,38	144,39	113,25	97,07	2,65	
<b>Итого за Завтрак</b>															
<b>Обед</b>															
66,62	Суп-лапша	250	3,37	5,44	20,09	143,02	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48	
674,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	11,92	14,90	25,82	284,83	0,21	30,39	31,53	3,23	28,08	159,19	42,92	1,99	
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	33,12	129,8					0,6				
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
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	
			20,53	21,03	109,33	701,65	0,38	31,89	231,53	6,45	51,02	209,59	65,03	3,37	
			41,74	40,74	174,14	1225,68	0,57	32,49	254,78	8,83	195,41	322,84	162,10	6,02	
<b>Итого за Обед</b>															
<b>Итого за День</b>															

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рещ	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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
131.32	Плов из мяса птицы	170	14,46	20,36	35,59	382,93	0,1	3,77	234,32	4,93	21,18	172,74	39,97	1,43				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9				0,45	6		4,2					
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,24	19,2	13,2	10,8	2,64				
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64				
	Яблоко	120	17,34	21,14	80,91	582,43	0,14	15,77	240,32	5,62	46,68	185,94	54,97	4,07				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
<b>Обед</b>																		
54,05	Рассольник с терпеной крупой и сметаной	250/5	1,89	6,03	12,64	112,70				2,42	22,11		17,91					
591,02	Рыба припущенная	50	9,83	3,18	0,3	69,38				1,3	27,6		34,98					
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99				1	18,32		10,39					
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6					
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
1.2	Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9				
<b>Итого за Обед</b>																		
<b>Итого за День</b>																		
			40,99	35,55	184,89	1221,60	0,26	15,77	240,32	11,38	136,11	224,94	138,65	4,97				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед  
 День: четверг  
 Неделя: 2  
 Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Пример 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	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
89,01	Рыба, запеченная с морковью	90	10,69	5,88	3,24	109,42				1,59	82,64		40,86			
138,05	Картофельное пюре	150	3,8	3,70	24,1	145,26	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
<b>Итого за Завтрак</b>																
			16,94	15,68	53,96	425,46	0,16	25,97	68,91	2,30	144,44	99,73	78,55	1,30		
<b>Обед</b>																
56,12	Борщи с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,0	4,96	10,30	94,46	0,06	19,87	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12		
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,36		2,6			
175,12	Каша гречневая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65				0,41	13,51		90,2			
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
1,2	Хлеб grano-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	Рисово	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8			
<b>Итого за Обед</b>																
			20,29	22,25	100,50	682,82	0,18	19,87	216,35	4,72	91,95	90,47	144,37	2,02		
<b>Итого за день</b>																
			37,23	37,93	154,46	1108,28	0,34	45,84	285,26	7,02	236,39	190,20	222,92	3,32		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рещ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,89	6,73	26,45	186,51				0,14	102,15		29,46	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4		3	0,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39		10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>														
			10,57	17,48	57,28	431,61	0,18	10,60	45,00	0,69	229,55	3,00	47,66	0,12
<b>Обед</b>														
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,17	3,11	22,00	128,89	0,12	16,5	202,25	1,39	18,88	63,55	24,27	1,01
233,38	Мясо птицы, припущенное в сметанном соусе	100	13,43	13,7	3,29	189,57				0,52	24,43		14,81	
594,03	Каша перловая 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
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
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
<b>Итого за Обед</b>														
			24,54	21,40	101,43	695,41	0,58	36,60	224,75	3,29	74,81	211,61	69,38	2,54
<b>Итого за день</b>														
			35,11	38,88	158,71	1127,02	0,76	47,20	269,75	3,98	304,36	214,61	117,04	2,66
<b>Итого за период</b>														
			429,17	387,50	1694,37	11908,99	4,95	266,00	2555,94	73,46	2739,06	2962,80	1509,55	43,97
<b>Итого за период</b>														
			42,92	38,75	169,44	1190,90	0,50	26,60	255,59	7,35	273,91	296,28	150,96	4,40