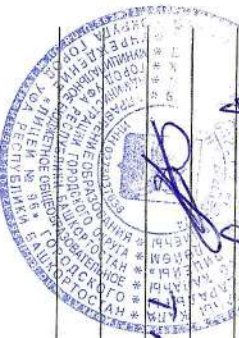


СОПІСОВАНО

Директор МБНУ, Личеб № 96

Т.А. Елєніна



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр детского и
диетического питания" ГО г. Уфа
Республики Башкортостан

В.К. Смирнов
01.09.22.



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 ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Рацион: ШК 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: 1

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																
108,41	Филе судака, припущенное с овощами	80	20,37	18,61	1,4	253,25	0,1	3,12	171,2	0,89		23,98	180,06	24,16		1,54
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69	0,04		37,35	0,29		11,71	81,24	26,58		0,59
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
Итого за Завтрак			28,16	25,65	77,56	651,94	0,46	13,12	208,55	1,93		45,69	293,8	57,74		3,38
Обед																
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
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		0,03
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
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
80,17	Рыба, тушеная с овощами (Филе минтая)	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,08	1,99	401,53	2,24		32,68	147,88	39,13		0,66
Итого за Обед			23,4	15,84	98,53	629,41	0,54	32,03	637,13	6,29		113,45	323,44	91,41		4,54
Итого за день			51,56	41,49	176,09	1281,35	1,00	45,15	845,68	8,22		159,14	617,24	149,15		7,92

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: вторник

№ 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
Неделя: 1														
Возраст: 7-11 лет														
Завтрак														
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
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
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59	0,02	1,63	652	0,92	8,99	17,97	12,4	0,23
Итого за Завтрак			22,65	21,69	46,41	475,95	0,29	5,53	902,44	3,1	372,01	322,65	56,34	3,79
Обед														
118,09	Рагу овощное с отварным мясом	180	14,56	17,12	13,54	267,29	0,13	24,87	604,68	3,32	40,43	185,61	44,39	2,79
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65	0,09			0,38	5	16,25	3,5	0,63
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			28,23	22,64	106,28	741,4	1,04	56,62	866,58	6,84	100,2	361,89	105,05	7,5
Итого за день			50,88	44,33	152,69	1217,35	1,33	62,15	1769,02	9,94	472,21	684,54	161,39	11,29

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Возраст: 7-11 лет									
			Б	Ж	У	Энерге- тическая	В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мг)				
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	
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	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9									
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			19,79	16,71	83,43	562,93	0,34	2,19	85,67	3,86	55,76	189,27	32,53	3,81	
Обед															
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9									
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	
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,37	2,59	9,48	67,01	0,06	9,2	163,02	1,14	12,79	35,78	14,04	0,55	
524,07	Плов из отварной говядины	180	14,37	17	35,13	350,92	0,09	1,62	360	3,67	17,78	191,32	43,28	2,22	
Итого за Обед			22,94	20,49	100,49	675,83	0,48	10,82	523,02	6,24	52,47	311,6	81,12	5,25	
Итого за День			42,73	37,20	183,92	1238,76	0,82	13,01	608,69	10,10	108,23	500,87	113,65	9,06	

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг
Неделя: 1

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																
227,7	Запеканка из творога со сгущенным 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		
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		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02		
38,59	Яблоко	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			27,99	15,38	71,13	543,01	0,27	15,91	88,1	2,31	237,18	309,34	47,73	4,68		
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		
445,55	Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом	60/40	6,52	7,33	7,75	124,51	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15		
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82		
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		
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			24,79	19,88	114,62	735,99	0,71	21,89	305,63	5,23	89,83	359,39	194,64	8,58		
Итого за день			52,78	35,26	185,75	1279,00	0,98	37,80	393,73	7,54	327,01	668,73	242,37	13,26		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

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																
181.39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47	0,06	0,96	61,32	0,23		97,17	119,73	27,21	0,46	
282.11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10								
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	
27.01	Сыр (порциями)	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			14.03	16.27	71.2	490.47	0.39	11.63	85.12	0.95		325.17	208.98	53.01	1.76	
Обед																
54.13	Рассольник ленинградский со	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	
502.53	Биточки из мяса птицы с томатным	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	
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	
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	
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68		11,6	52	16,8	1,2	
Итого за Обед			23.25	22.31	105.49	714.27	0.71	50.53	319.11	4.67		148.48	372.51	105.16	5.91	
Итого за День			37.28	38.58	176.69	1204.74	1.10	62.16	404.23	5.62		473.65	581.49	158.17	7.67	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: ШК 7-11 лет

Дата: понедельник
 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																
211,56	Макаронные изделия с тертым	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		
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		
38,59	Яблоко	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			13,99	19,35	82,61	564,54	0,45	22,61	128,03	1,95	205,91	188,46	34,68	4,92		
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		
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		
80,17	Рыба, тушенная с овощами (Филе минтай)	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,08	1,99	401,53	2,24	32,68	147,88	39,13	0,66		
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			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			21,46	15,96	102,74	638,97	0,51	23,33	642,18	5,72	98,05	363,86	110,81	4,3		
Итого за день			35,45	35,31	185,35	1203,51	0,96	45,94	770,21	7,67	303,96	552,32	145,49	9,22		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2															Возраст: 7-11 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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																								
506,25	Тертели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,08	4,16	62,64	2,85	31,69	105,2	17,51	1,57										
497,07	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130/4	7,84	4,95	35,45	217,4	0,27		19,24	0,54	15,94	185,96	124,15	4,18										
283	Чай с сахаром	200				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	0,03										
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			23	20,76	80,78	603,94	0,52	4,76	81,88	3,99	174,93	317,16	161,26	6,88										
Обед																								
66,63	Суп-лапша	200	2,22	4,23	12,49	97,08	0,04	1,2	160	1,81	6,11	9,12	4,25	0,39										
97,64	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88	0,18	26,46	12	3	23,88	168,07	41,35	2,55										
25,23	Салат из свежкы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06										
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93										
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25										
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2										
Итого за Обед			22,26	24,47	104,94	727,98	0,57	39,14	175,5	8,59	88,32	298,35	89,59	7,38										
Итого за день			45	45	186	1332	1	44	257	13	263	616	251	14										

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

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																			
131,79	Плов из мяса птицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82	0,1	3,77	234,32	3,08	21,18	172,66	39,97	1,43					
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					
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02					
38,59	Яблоко	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			17,33	22,38	74,06	569,35	0,24	16,27	276,57	3,86	49,4	208,31	55,42	4,98					
Обед																			
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					
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	0,06	2,21	8,7	1,96	16,88	143,25	19,18	2,14					
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					
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			0,6	8	26	5,6	1					
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2					
Итого за Обед			27,55	24,25	97,82	718,06	0,5	26,23	198,47	5,62	85,95	306,9	66,95	5,86					
Итого за день			44,88	46,63	171,88	1287,41	0,74	42,50	475,04	9,48	135,35	515,21	122,37	10,84					

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
445,55	Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом	60/40	6,52	7,33	7,75	124,51	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15		
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		
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		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07		
Итого за Завтрак			15,92	15,82	63,5	463,32	0,32	32,56	118,81	2,06	172,49	197,43	51,09	2,65		
Обед																
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,11	242,03	1,44	38,08	27,68	15,54	0,52		
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1								
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		
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		
445,21	Виточки рыбные с томатным соусом (филе минтай)	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		
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82		
67,09	Свекольник	250/10	2,43	5,76	16,44	127,9	0,08	17,24	217,17	1,97	48,69	71,43	31,18	1,54		
Итого за Обед			27,5	22,04	139,85	867,87	1,13	70,84	550,4	8,12	170,67	514,01	241,32	9,99		
Итого за День			43,42	37,86	203,35	1331,19	1,45	103,40	669,21	10,18	343,16	711,44	292,41	12,64		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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					
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02					
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			0,6	8	26	5,6	1					
27,01	Сыр (порциями)	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			13,97	20,23	62,96	492,91	0,27	1,68	108,78	0,88	331,85	213,11	54,56	1,87					
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					
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55	0,09		45	0,89	16,79	48,68	8,66	0,89					
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93					
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					
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					
Итого за Обед			28,2	25,23	124,26	836,09	0,73	17,34	357,07	6,43	109,02	326,43	86,57	7,72					
Итого за день			42,17	45,46	187,22	1329,00	1,00	19,02	465,85	7,31	440,87	539,54	141,13	9,59					
Итого за период			446,41	407,35	1808,66	12704,23	10,47	475,03	6659,04	88,64	3026,83	5986,89	1776,98	105,75					
Итого за период			44,64	40,74	160,87	1270,42	1,05	47,50	665,90	8,86	302,68	598,69	177,70	10,58					

Составил

Исламова Н.А.



«Угравдильное питание — залог здоровья»

