

Утверждаю:
Директор
ООО ПТФ «Байкал-сервис»

Г.Т. Шафигуллина



Согласовано:
Начальник МКУ
Управления образования МР
Ермекеевский район Р.Б.

О.М. Никитин

Согласовано:
Директор
МОБУ ООШ с. Средние Карамалы



Согласовано:
Председатель
родительский комитет

Л.А. Андреева



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА Р.Б.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион – Школьное питание с 11 лет и старше

Сезон 01.03.-31.05.2022г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 11-18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 233,17 | Мясо птицы , припущенное в томатном соусе(филе) | 40/40 | 17,6 | 16 | 2,6 | 224 | 0,1 | 3,84 | 96,8 | 0,86 | 19,5 | 5,61 | 21,06 | 1,37 |
| 613 | Рис припущеный | 200 | 5,3 | 8,35 | 54,53 | 314,16 | 0,06 | | 47,25 | 0,4 | 16,13 | 113,4 | 37,21 | 0,82 |
| 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 |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 |
| Итого за Завтрак | | суммарная масса порции: 530 | | | 26,24 | 32,01 | 89,45 | 750,54 | 0,3 | 6,64 | 189,19 | 1,97 | 49,13 | 149,55 |
| | | | | | | | | | | | | | 64,71 | 3,28 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,08 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 1,9 | 4,95 | 8,93 | 88,76 | 0,06 | 30,02 | 207,75 | 1,92 | 40,88 | 47,33 | 20,77 | 0,76 |
| 80,62 | Рыба, тушенная с овощами | 50/50 | 10,18 | 7,78 | 2,17 | 119,99 | 0,08 | 2,21 | 446,15 | 3,46 | 35,96 | 164,48 | 43,48 | 0,73 |
| 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 |
| 294 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 32,92 | 128,6 | | | | | 0,6 | | | 0,06 |
| 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 | | суммарная масса порции: 770 | | | 23,14 | 17,73 | 111,40 | 691,85 | 0,45 | 32,23 | 676,40 | 7,18 | 107,73 | 317,49 |
| | | | | | | | | | | | | | 89,71 | 4,08 |
| Итого за день | | | | | 49,38 | 49,74 | 200,85 | 1442,39 | 0,75 | 38,87 | 865,59 | 9,15 | 156,86 | 467,04 |
| | | | | | | | | | | | | | 154,42 | 7,36 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 497,03 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180/5 | 5,71 | 5,11 | 25,76 | 171,65 | 0,19 | | 23,4 | 0,41 | 13,51 | 135,6 | 90,2 | 3,05 |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | 0,07 | 23,8 | 0,04 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 |
| 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 |
| 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 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 |
| Итого за Завтрак | | суммарная масса порции: 525 | 14 | 11,28 | 56,95 | 388,93 | 0,32 | 3,47 | 47,34 | 0,91 | 241,61 | 216,64 | 114,74 | 4,04 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,14 | Суп картофельный с горохом и гренками | 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 |
| 118,08 | Рагу овощное с отварным мясом | 160 | 14,56 | 17,12 | 13,54 | 267,29 | 0,13 | 24,87 | 604,68 | 3,32 | 40,43 | 185,61 | 44,39 | 2,79 |
| 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 |
| 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 | | суммарная масса порции: 680 | 27,99 | 22,75 | 99,82 | 716,05 | 0,72 | 40,52 | 868,58 | 6,82 | 105,15 | 356,54 | 105,15 | 8,25 |
| Итого за день | | | 41,99 | 34,03 | 156,77 | 1104,98 | 1,04 | 43,99 | 915,92 | 7,73 | 346,76 | 573,18 | 219,89 | 12,29 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 445,37 | 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 | |
| 211,02 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180/5 | 6,97 | 4,44 | 44,48 | 245,99 | 0,11 | | 22,5 | 1 | 18,32 | 56,31 | 10,39 | 1,06 | |
| 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 | |
| Итого за Завтрак | | суммарная масса порции: 515 | | 20,04 | 16,63 | 84,8 | 568,87 | 0,33 | 1,69 | 70,67 | 3,8 | 55,63 | 190,43 | 32,02 | 3,71 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2,1 | Салат из белокочанной капусты с морковью 100 ед. | 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 | |
| 450,13 | Суп картофельный с клецками | 250 | 1,72 | 6,27 | 11,83 | 110,91 | 0,08 | 11,5 | 203,84 | 2,76 | 15,9 | 44,81 | 17,55 | 0,69 | |
| 131,67 | Плов из мяса птицы (филе) | 200 | 16,9 | 23,5 | 41,47 | 444,28 | 0,12 | 4,42 | 275,6 | 5,79 | 24,92 | 203,25 | 47,03 | 1,68 | |
| 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 | |
| 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 | | суммарная масса порции: 770 | | 24,86 | 33,46 | 100,8 | 803,59 | 0,45 | 49,83 | 721,61 | 10,96 | 96,7 | 335,78 | 97,76 | 4,61 |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 44,9 | 50,09 | 185,6 | 1372,46 | 0,78 | 51,52 | 792,28 | 14,76 | 152,33 | 526,21 | 129,78 | 8,32 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 227,05 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 120/15 | 25,77 | 9,69 | 27,26 | 303,95 | 0,07 | 0,71 | 51,78 | 1,33 | 233,1 | 291,55 | 32,62 | 0,66 |
| 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 |
| 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 |
| 86,04 | Кондитерские изделия | 60 | 4,2 | 8,4 | 35,4 | 210,6 | 0,09 | | | | | 38 | 0,07 | 0,03 |
| 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 | | суммарная масса порции: 435 | 35,06 | 21,06 | 89,35 | 669,83 | 0,26 | 3,58 | 75,72 | 1,83 | 342,2 | 410,59 | 43,23 | 1,58 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,13 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10 | 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 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 |
| 302,00 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150/5 | 4,77 | 4,86 | 21 | 148,55 | 0,16 | | 23,25 | 0,35 | 11,64 | 113,25 | 75,2 | 2,55 |
| 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 | 0,1 | | | 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 | | суммарная масса порции: 770 | 21,57 | 23,03 | 94,31 | 670,70 | 0,82 | 42,18 | 308,12 | 5,54 | 101,49 | 335,86 | 133,27 | 6,98 |
| Итого за день | | | 56,63 | 44,09 | 183,66 | 1340,53 | 1,08 | 45,76 | 383,84 | 7,37 | 443,69 | 746,45 | 176,5 | 8,56 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 430,36 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 180/10 | 5,5 | 10,5 | 38,7 | 271,85 | 0,07 | 1,16 | 64,58 | 0,26 | 115,86 | 143,1 | 32,66 | 0,55 | |
| 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 | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | 0,07 | 23,8 | 0,04 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 6,25 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | |
| Итого за Завтрак ШК | | суммарная масса порции: 650 | | 12,41 | 21,01 | 90,73 | 607,95 | 0,38 | 15,23 | 139,63 | 1,2 | 240,26 | 246,1 | 51,76 | 4,44 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,13 | Рассольник ленинградский со сметаной | 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 | |
| 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 | |
| 138,06 | 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 | |
| 420,02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 22 | 104 | 0,14 | | | 0,6 | 8 | 26 | 5,6 | 1 | |
| 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 | | суммарная масса порции: 795 | | 21,97 | 24,47 | 97,91 | 699,23 | 0,65 | 49,63 | 301,09 | 5,52 | 139,45 | 367,66 | 101,34 | 6,09 |
| Итого за день | | | | 34,38 | 45,48 | 188,64 | 1307,18 | 1,03 | 64,86 | 440,72 | 6,72 | 379,71 | 613,76 | 153,1 | 10,53 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: ВТОРНИК

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 506,26 | Тефтели из говядины с томатным соусом | 60/30 | 8,66 | 12,1 | 8,33 | 177,1 | 0,07 | 3,66 | 47,64 | 2,79 | 30,82 | 103,73 | 16,67 | 1,53 |
| 497,03 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180/5 | 10,84 | 6,45 | 49 | 297,01 | 0,37 | | 24,21 | 0,74 | 21,65 | 256,89 | 171,6 | 5,78 |
| 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 |
| 27,02 | Сыр (порциями) | 15 | 3,95 | 3,99 | | 52,5 | 0,1 | 0,11 | 35,7 | 0,06 | 150 | 90 | 8,25 | 0,11 |
| Итого за Завтрак | суммарная масса порции: 520 | | 25,85 | 22,84 | 83,81 | 644,51 | 0,64 | 3,77 | 107,55 | 4,04 | 208,77 | 470,12 | 200,72 | 8,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 25,23 | Салат из свеклы 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 |
| 66,62 | Суп-лапша (вермишель) | 250 | 2,77 | 5,29 | 15,61 | 121,35 | 0,05 | 1,5 | 200 | 2,26 | 7,64 | 11,4 | 5,31 | 0,48 |
| 97,62 | Жаркое по-домашнему | 150 | 9,63 | 11,75 | 17,6 | 215 | 0,15 | 22,05 | 10 | 3 | 19,9 | 140,06 | 34,5 | 2,12 |
| 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 |
| 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 | суммарная масса порции: 720 | | 18,48 | 22,87 | 88,98 | 635,37 | 0,44 | 35,03 | 213,5 | 8,57 | 78,97 | 246,62 | 76,8 | 6,24 |
| Итого за день | | | 44,33 | 45,71 | 172,79 | 1279,88 | 1,08 | 38,8 | 321,05 | 12,61 | 287,74 | 716,74 | 277,52 | 14,44 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131,79 | Плов из мяса птицы (филе) | 170 | 14,37 | 15,78 | 35,23 | 339,82 | 0,1 | 3,76 | 234,26 | 4,93 | 21,17 | 172,64 | 39,9 | 1,42 | | |
| 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 | | |
| 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 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 6,25 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | |
| Итого за Завтрак | | суммарная масса порции: 620 | | | 17,91 | 23,54 | 82,25 | 618,2 | 0,22 | 10,56 | 285,65 | 5,69 | 46,67 | 210,68 | 52,94 | 5,06 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,42 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 1,68 | 4,86 | 7,36 | 80,73 | 0,05 | 24,04 | 172,62 | 1,55 | 37,98 | 41,52 | 17,16 | 0,62 | | |
| 96,18 | Гуляш | 40/40 | 12,25 | 13,36 | 2,82 | 180,5 | 0,05 | 1,96 | 7,7 | 1,74 | 15 | 127 | 17,04 | 1,9 | | |
| 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 | | |
| 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 | | суммарная масса порции: 755 | | | 24,55 | 23,13 | 87,54 | 655,63 | 0,41 | 26 | 202,82 | 5,09 | 83,57 | 274,2 | 59,66 | 5,08 |
| Итого за день | | | | | 42,46 | 46,67 | 169,79 | 1273,83 | 0,63 | 36,56 | 488,47 | 10,78 | 130,24 | 484,88 | 112,6 | 10,14 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 469,02 | Фрикадельки мясные с томатным соусом | 60/40 | 9,25 | 9,84 | 7,96 | 157,63 | 0,07 | 2,6 | 62,64 | 1,57 | 27,68 | 103,13 | 16,22 | 1,56 | | |
| 138,07 | Картофельное пюре | 200 | 4,39 | 6,77 | 29,45 | 196,9 | 0,22 | 34,61 | 43,58 | 0,24 | 71,42 | 129,72 | 44,63 | 1,7 | | |
| 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 | | |
| 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 | | суммарная масса порции: 530 | | | 16,1 | 16,92 | 64,1 | 474,81 | 0,39 | 40,01 | 106,36 | 2,27 | 108,2 | 253,89 | 65,89 | 4,08 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67,08 | Свекольник со сметаной | 250/5 | 2,61 | 5,04 | 18,13 | 128,71 | 0,08 | 19,34 | 212,24 | 1,98 | 52,13 | 77,5 | 35,4 | 1,82 | | |
| 12,2 | Филе грудки, припущенное в молочном соусе | 40/40 | 11,19 | 13,02 | 4,3 | 178,55 | 0,06 | 1,34 | 152 | 1,94 | 38,7 | 159,35 | 14,07 | 0,83 | | |
| 302,00 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150/5 | 4,77 | 4,86 | 21 | 148,55 | 0,16 | | 23,25 | 0,35 | 11,64 | 113,25 | 75,2 | 2,55 | | |
| 294 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 32,92 | 128,6 | | | | | 0,6 | | | 0,06 | | |
| 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 | | суммарная масса порции: 750 | | | 23,81 | 23,61 | 107,13 | 728,41 | 0,52 | 20,68 | 387,49 | 5,23 | 117,77 | 408,60 | 141,45 | 6,91 |
| Итого за день | | | | | 39,91 | 40,53 | 171,23 | 1203,22 | 0,91 | 60,69 | 493,85 | 7,5 | 225,97 | 662,49 | 207,34 | 10,99 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 493,21 | Каша молочная "Дружба" с маслом | 200/10 | 6,51 | 11,37 | 35,11 | 269,65 | 0,14 | 1,34 | 68,31 | 0,22 | 136,75 | 166,48 | 39,27 | 0,87 | |
| 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 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | |
| 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 | | суммарная масса порции: 540 | | | 14,82 | 24,78 | 65,94 | 549,75 | 0,42 | 12,01 | 137,11 | 0,81 | 364,15 | 248,98 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 211,02 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180/5 | 6,97 | 4,44 | 44,48 | 245,99 | 0,11 | | 22,5 | 1 | 18,32 | 56,31 | 10,39 | 1,06 | |
| 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 | |
| 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 | | суммарная масса порции: 790 | | | 27,55 | 21,38 | 112,59 | 751,78 | 0,66 | 13,34 | 332,57 | 6,14 | 99,10 | 310,16 | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 42,37 | 46,16 | 178,53 | 1301,53 | 1,08 | 25,35 | 469,68 | 6,95 | 463,25 | 559,14 | |
| Итого за период | | 432,33 | | | 438,77 | 1804,39 | 12890,31 | 9,08 | 439,47 | 5927,56 | 91,76 | 2925,85 | 5912,08 | 1714,26 | 99,70 |
| Итого за период | | 43,233 | | | 43,877 | 180,439 | 1289,031 | 0,908 | 43,947 | 592,756 | 9,176 | 292,585 | 591,208 | 171,426 | 9,97 |