

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Директора МАУ "Центр детского и
диетического питания" ГО г. Уфа
Республики Башкортостан

Р.Ш. Резяпова



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

Возрастная категория: старшие классы 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
			Б	Ж

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445.21	Биточкирыбныестоматныесоусом(филеминтая)	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
610	Рис припущеный	150	3.77	4.37	38.92	209.86	0.04		23.85	0.26	10.99	80.34	26.58	0.58
282.11	Чай витаминизированный	200			9.7	39	0.15	10						
420.06	Хлебпшеничныйобогащенныйвитаминами для детей	50	4	0.5	27.5	130	0.17			0.75	10	32.5	7	1.25
Итого за Завтрак		500	15.62	11.24	85.04	503.75	0.46	12.39	91.12	3.74	65.87	232.22	62.10	2.61
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
233.23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19.83	17.99	2.93	251.97	0.11	4.32	108.9	0.97	21.91	172.41	23.7	1.54
429.22	Каша Артек вязкая с маслом	150/5	4.17	4.08	25.75	156.43	0.11		22.5	0.69	19.14	105	22.68	1.8
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9					0.3			0.03
420.02	Хлебпшеничныйобогащенныйвитаминами для детей	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		689	31.95	26.98	86.24	712.93	0.57	28.34	298.67	4.48	94.53	393.88	85.49	6.18
Итого за день			47.57	38.22	171.28	1216.68	1.03	40.73	389.79	8.22	160.40	626.10	147.59	8.79
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН														
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)														
Рацион: 7-11 лет														
День: вторник														
Неделя: 1														
Сезон: 01.01-12.31(все)														
Возраст: 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
425.04	Горошек зеленый консервированный	30	0.93	0.06	1.95	12	0.03	3	15	0.06	6	18.6	6.3	0.21
218.02	Омлет натуральный	120	12.6	16.1	2.25	204.53	0.08	0.45	245.19	2.53	97.32	206.45	16.12	2.37
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	Хлебпшеничныйобогащенныйвитаминами для детей	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	
Итого за Завтрак		500	20.79	19.87	46.39	450.81	0.31	6.85	260.33

Обед		
25.09	Салат из свеклы с яблоками	60

65.11	Суп картофельный с гречневой крупой	250
-------	-------------------------------------	-----

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса
1	2	3
1	Завтрак	

Завтрак		
227,7	Заплатить на платформе отложенного платежа	110/10

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
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9					0.3			0.03
420.06	Хлебпшеничныйобогащенныйвитаминами для детей	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		503	27.93	15.37	70.92	540.63	0.27	13.11	87.96	2.30	234.38	307.80	46.89	4.64
Обед														
56.12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1.9	4.92	9.98	92.52	0.06	19.87	216.35	1.95	40.88	51.47	23.97	1.12
445.35	Котлеты 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
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4.77	4.86	21.48	148.55	0.16		23.25	0.35	11.64	113.25	75.18	2.55
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9				0.3				0.03
420.06	Хлебпшеничныйобогащенныйвитаминами для детей	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		790	23.74	22.47	95.68	677.95	0.63	21.56	287.77	5.93	103.43	357.34	138.98	7.77
Итого за день			51.67	37.84	166.60	1218.58	0.90	34.67	375.73	8.23	337.81	665.14	185.87	12.41

54.45 Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 1.96 4.26 13.72 101.67 0.09 13.42 167.75

121.22 Оладьи из печени покуцевских с соусом из сметаны 45/45

121.22	Сладкислоеныйпирог	10/40
138.05	Картофельное пюре	150
283	Чай с сахаром	200

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса
1	2	3
1	Завтрак	

Завтрак

506.25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	9.2	12.26	11.65	194	0.08	4.16	62.64	2.91	32.41	108.64	18.15	1.61	
175.11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4.13	3.97	18.61	126.54	0.14		18.65	0.3	10.04	98.05	65.15	2.21	
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9					0.3			0.03	
420.02	Хлебпшеничный обогащенный витаминами для детей	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	
Итого за Завтрак		574	19.73	19.83	66.74	526.44	0.39	4.76	81.29	3.81	169.75	232.69	102.90	4.95	
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	
66.63	Суп-лапша домашняя	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	
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9					0.3			0.03	
420.05	Хлебпшеничный обогащенный витаминами для детей	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	
Итого за Обед		725	21.7	24.3	93.3	676.2	0.5	35.1	173.5	8.4	80.8	290.7	85.3	6.4	
Итого за день			41.4	44.1	160.0	1202.7	0.9	39.9	254.8	12.3	250.5	523.4	188.2	11.3	
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН															
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)															
Рацион: 7-11 лет															
День: среда															
Сезон: 01.01-12.31(все)															
Неделя: 2															
Возраст: 7-11 лет															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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															
131.32	Плов из мяса птицы	170	14.36	19.97	35.21	377.46	0.1	3.75	234.2	4.92	21.17	172.68	39.94	1.43	
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9					0.3			0.03	
27.01	Сыр порционный	10	2.63	2.66		35		0.07	23.8	0.04	100	60	5.5	0.07	
1.1	Хлебпшеничный обогащенный витаминами для детей	30	2.4	0.3	16.5	78	0.1			0.45	6	19.5	4.2	0.75	
38	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2	
Итого за Завтрак		510	19.79	23.33	71.49	577.36	0.23	13.82	263.00	5.61	143.47	263.18	58.64	4.48	
Обед															
54.02	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1.93	5.04	12.12	102.38	0.09	21.02	168.23	1.91	31.37	54.81	23	0.88	
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	
594.03	Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3.14	3.99	22.34	137.95	0.04		22.5	0.42	16.8	109.06	13.5	0.63	
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9					0.3			0.03	
420.02	Хлебпшеничный обогащенный витаминами для детей	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		730	25.25	24.86	88.02	675.26	0.49	23.23	199.43	5.57	84.95	385.12	78.08	5.88	
Итого за день			45.04	48.19	159.51	1252.62	0.72	37.05	462.43	11.18	228.42	648.30	136.72	10.36	
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН															
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)															
Рацион: 7-11 лет															
День: четверг															
Сезон: 01.01-12.31(все)															
Неделя: 2															
Возраст: 7-11 лет															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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															
445.3	Биточки мясные с томатным соусом	60/10	9.97	11.9	8.87	182.53	0.08	2.19	63.17	2.27	29.87	109.59	16.87	1.65	

445.3	Биточки мясные с томатным соусом	0040	9.97	11.9	8.67	162.55	0.08	2.19	65.17
138.05	Картофельное пюре	150	3.3	5.11	22.1	148.04	0.16	25.97	32.91
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0.06	0.01	10.19	42.28		2.8	0.14

285	Чай с лимоном и сахаром	200
100-00	Чай с лимоном и сахаром	100

420.02	Хлебпшеничныйобогащенныйвитаминамидрядет	40
27.01	Сыр порционный	10

Итого за Завтрак	500	19.16	20.08	63.16	511.85	0.38	31.03	120.02	3.10	194.55	294.46	62.30	4.07	
Обед														
67.29	Свекольник со сметаной	200/5	2.12	4.18	14.56	104.65	0.07	15.46	170.75	1.59	42.58	62.61	28.4	1.46
80.11	Рыба, тушенная с овощами (филе горбуши)	90	10.4	7.21	2.17	115.26	0.11	2.34	454.64	2.6	21.31	114.42	24.31	0.54
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4.77	4.86	21.48	148.55	0.16		23.25	0.35	11.64	113.25	75.18	2.55
305.11	Витаминизированный кисель	200			23.5	95	0.3	20.1						
420.05	Хлебпшеничныйобогащенныйвитаминами для детей	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
Итого за Обед		735	24.09	17.10	104.86	668.46	0.95	37.90	648.64	5.90	96.13	371.53	150.99	6.88
Итого за день			43.25	37.18	168.02	1180.31	1.33	68.93	768.66	9.00	290.68	665.99	213.29	10.95
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН														
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)														
Рацион: 7-11 лет														
День: пятница														
Неделя: 2														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	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														
493.02	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
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9					0.3			0.03
420.02	Хлебпшеничныйобогащенныйвитаминами для детей	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
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		505	11.34	17.57	62.96	457.91	0.27	1.61	84.98	0.84	231.85	153.11	49.06	1.80
Обед														
129.19	Суп картофельный с горохом	200	4.73	3.64	15.59	114.33	0.2	9.32	209.52	1.59	29.42	69.78	28.7	1.66
502.53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	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
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
294.01	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	Хлебпшеничныйобогащенныйвитаминами для детей	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		725	27.06	18.39	120.53	754.50	0.69	15.91	300.21	4.89	105.60	296.08	78.31	6.68
Итого за день			38.40	35.96	183.49	1212.41	0.96	17.52	385.19	5.73	337.45	449.19	127.37	8.48
Итого за период			426.67	389.04	1708.59	12051.03	9.81	423.81	8816.01	91.20	2760.71	5818.46	1561.58	99.65
Итого за период			42.6669999999	38.9039999999	170.8589999999	1205.103	0.981000	42.381	881.601	9.120000	276.071	581.8459999999	156.158	9.965