

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

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

Примерное меню и пищевая ценность* приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 1	День: понедельник				Сезон: Возраст:		01.01-12.31(все) 7-11 лет						
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
1	2	3	Б	Ж	У	Энергетическая	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
445.21	Биточкирыбныеотоматнымсоусом(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 припущенный	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	Хлебпшеничныйобогатщенныйвитаминамидлядет	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	Хлебпшеничныйобогатщенныйвитаминамидлядет	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 приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 1	День: вторник				Сезон: Возраст:		01.01-12.31(все) 7-11 лет						
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
1	2	3	Б	Ж	У	Энергетическая	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	Хлебпшеничныйобогатщенныйвитаминамидлядет	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	
Итого за Завтрак		500	20.79	19.87	46.39	450.81	0.31	6.85	260.33	3.35	235.42	259.09	44.26	4.00	
Обед															
25.09	Салат из свежкл с яблоками	60	0.68	3.11	5.95	54.96	0.01	5.88	1.72	1.4	17.99	19.58	10.6	0.97	
65.11	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2.53	3.06	15.37	99.38	0.11	11.5	201.7	1.29	20.16	70.15	37.14	1.33	
118.08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12.96	15.24	12.02	237.8	0.12	22.09	536.95	2.95	35.72	165.15	39.44	2.48	
305.11	Витаминизированный кисель	200			23.5	95	0.3	20.1							
420.02	Хлебпшеничныйобогатщенныйвитаминамидлядет	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		750	22.57	22.21	97.24	679.14	0.84	59.57	740.37	6.92	93.47	332.88	109.58	6.98	
Итого за день			43.36	42.08	143.63	1129.95	1.15	66.42	1000.70	10.27	328.89	591.97	153.84	10.98	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 1	День: среда				Сезон: Возраст:		01.01-12.31(все) 7-11 лет						
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
1	2	3	Б	Ж	У	Энергетическая	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
502.5	Биточкиизмасаптицыотоматнымсоусом(филе)	60/40	10.05	9.58	9.1	162.56	0.09	3.09	81.19	1.17	35	98.19	15.8	1.05	
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	
420.06	Хлебпшеничныйобогатщенныйвитаминамидлядет	50	4	0.5	27.5	130	0.17			0.75	10	32.5	7	1.25	
Итого за Завтрак		505	19.87	14.39	83.66	542.96	0.35	3.09	103.69	2.76	60.89	177.87	31.46	3.21	
Обед															
450.03	Суп картофельный с клецками	250	1.72	3.27	11.83	83.94	0.08	11.5	203.84	1.44	15.9	44.75	17.55	0.69	
80.09	Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	9.32	4.33	2.64	87.53	0.08	3.61	412.33	1.97	33.36	150.31	40.92	0.74	
611	Рис припущенный	180	4.52	5.2	46.7	251.43	0.05		28.35	0.32	13.18	96.39	31.9	0.69	
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9					0.3			0.03	
420.06	Хлебпшеничныйобогатщенныйвитаминамидлядет	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		810	22.76	13.70	117.05	680.80	0.54	15.11	644.52	5.16	84.34	375.95	114.17	4.60	
Итого за день			42.63	28.09	200.71	1223.76	0.89	18.20	748.21	7.92	145.23	553.82	145.63	7.81	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 1	День: четверг				Сезон: Возраст:		01.01-12.31(все) 7-11 лет						
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
1	2	3	Б	Ж	У	Энергетическая	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9					0.3			0.03	
420.06	Хлебпшеничныйобогатщенныйвитаминамидлядет	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	Хлебпшеничныйобогатщенныйвитаминамидлядет	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	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)