

СОГЛАСОВАНО

Директор МБДОУ

«Центр здорового питания» ГБОУ «Центр

Республики Башкортостан»

А.М. Писаревич

ор



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г.Уфа

Республики Башкортостан

В.К. Смирнов



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	
Завтрак															
493,27	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/4	4,85	5,99	25,54	176,11				0,13	101,88		29,46		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
282,11	Витаминами для детского питания	200			9,7	39	0,15	10							
476,01	Чай витаминизированный	200	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
	Кисломолочный продукт для детского питания	100													
Итого за Завтрак			11,33	16,84	61,87	448,00	0,42	11,61	80,48			152,81		1,76	
Обед															
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,63	0,12	16,5	202,25	1,39	18,88	63,55	24,27	1,01	
110,42	Суфле из мяса птицы	60	12,61	13,85	2,38	183,91	0,07	1,3	40,55	0,78	32,47	34,5	14,33	1,07	
113,03	Соус молочный	30	0,82	2,92	3,05	41,84	0,01	0,2	18,15	0,08	21,23	17,33	2,74	0,08	
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	Витаминами для детского питания	200			23,5	95	0,3	20,1							
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
	Витаминами для детского питания														
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			25,84	24,52	112,46	772,33	0,84	38,1	283,45	3,95	108,98	302,44	77,24	4,99	
Итого за День			37,17	41,36	174,33	1220,33	1,26	49,71	363,93	3,95	108,98	455,25	77,24	6,75	
Итого за период			403,15	355,35	1724,71	11691,01	8,84	385,56	4945,74	45,82	1837,92	5059,73	920,20	81,58	
Итого за период			40,32	35,54	172,47	1169,10	0,88	38,56	494,57	4,58	183,79	505,97	92,02	8,16	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: завтрак + обед

День: четверг
Неделя: 2

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																
80,1	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	128,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63		
138,3	Картофельное пюре	170	3,73	5,75	25,03	167,33				0,2	60,64		37,93			
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
	витаминами для детского питания															
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		
Итого за Завтрак			18,78	13,56	59,86	448,19	0,46	36,04	460,44	3,44	93,96	265,14	71,35	3,15		
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		
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	7,01	8,57	3,61	120,13	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12		
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		
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06		
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88		
	витаминами для детского питания															
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																
Итого за День			38,10	32,65	160,90	1094,99	0,93	57,41	745,04	7,94	166,14	496,24	190,60	8,78		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

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	Mg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
131,08	Плов из мяса птицы	160	13,45	16,19	32,43	328,68				3,49	19,85		37,1					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
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				
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64				
Итого за Завтрак																		
			16,39	16,98	70,88	505,36	0,24	18,32	226,5			195,26		4,8				
Обед																		
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	200/5	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56		14,42					
80,1	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63				
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				
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				
Итого за Обед																		
			27,15	27,51	104,96	736,03	0,56	9,34	674,85			304,76		4,27				
Итого за день																		
			43,54	44,49	175,84	1241,39	0,80	27,66	901,35	0,00	0,00	500,02	0,00					

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: завтрак + обед

День: вторник
Неделя: 2

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																
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16		
175,11	Каша гречневая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54				0,3	10,04		65,15			
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		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
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			18,09	14,89	63,93	465,56	0,32	2,65	70,65	1,77	141,9	130,5	88,18	3,5		
Обед																
66,62	Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48		
674,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	11,39	14,37	23,65	269,48	0,21	30,39	31,53	3,23	28,08	159,19	42,92	1,99		
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 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			20,72	20,62	98,55	661,48	0,57	35,89	233,53	6,85	62,17	252,99	74,23	5,6		
Итого за день			38,81	35,51	162,48	1127,04	0,89	38,54	304,18	8,62	204,07	383,49	162,41	9,10		

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

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)			Энерге- тическая 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				
Завтрак																		
211,48	Макаронные изделия с твердым сыром	150	8,84	11,81	31,01	266,64	0,08	0,11	80,7	0,82	163,3	131,11	15,41	0,85				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
	Итого за Завтрак		12,24	12,31	77,69	476,54	0,2	4,11	80,7	1,47	183,6	164,61	27,61	4,43				
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				
80,1	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63				
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				
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06				
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																		
	Итого за День		24,3	17,61	123,81	743,8	0,53	33,84	654,87	6,09	94,29	333,06	96,73	4,23				
			36,5	29,9	201,5	1220,3	0,7	38,0	735,6	7,6	277,9	497,7	124,3	8,7				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Возраст: 7-11 лет							
			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
Завтрак														
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
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
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
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			12,73	16,75	65,04	464,34	0,35	1,58	70,5	1,25	240,42	205,34	72,85	2,46
Обед														
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,78	5,98	12,22	110,16				2,42	22,11		17,91	
233,22	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	11,92	11,18	2,76	158,91	0,07	3,47	91,98	0,84	15,99	104,73	15,66	0,99
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			
420,05	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
Итого за Обед			26,32	22,32	105,19	724,47	0,53	10,37	371,37			295,76		4,88
Итого за день			39,05	39,07	170,23	1188,81	0,88	11,95	441,87	1,25	240,42	501,10	72,85	7,34

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
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		
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		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1					0,21					
Итого за Завтрак			25,51	8,47	65,72	450,23	0,21	4,57	41,99	1,91	208,72	277,61	39,95	4,35		
Обед																
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75	0,07	15,48	176,1	1,6	46,98	65,66	28,85	1,47		
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	9,8	10,06	6,27	154,88	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57		
138,05	Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28		
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		
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			20,95	20,8	88,89	625,57	0,54	43,65	223,86	3,25	133,43	336,33	95,4	6,25		
Итого за день			46,46	29,27	154,61	1075,80	0,75	48,22	265,85	5,16	342,15	613,94	135,35	10,60		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

День: среда
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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
591,03	Рыба припущенная	40	7,82	2,44		53,4				1,03	21,15		27,15		
430,08	Каша рисовая с маслом	150/5	4,43	6,36	40,36	236,44	0,04	0,28	35,75	0,24	93,38	113,21	26,41	0,42	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
38,85	Рйолоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42	
Итого за Завтрак			15,09	9,54	77,62	459,44	0,22	11,53	46,17			262,93		4,03	
Обед															
65,01	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	1,34	2,38	10,61	69,54				0,14	16,74		13,71		
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	50/50	13,25	12,58	3,05	177,89	0,07	3,86	102,2	1,01	17,92	116,35	17,4	1,1	
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	
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1	
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	
Итого за Обед			27,27	20,13	114,06	745,11	0,51	12,14	303,11					4,85	
Итого за день			42,36	29,67	191,68	1204,55	0,73	23,67	349,28	0,00	0,00	544,43	0,00	8,88	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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		
Завтрак																
14,11	Салат из свежих огурцов	40	0,31	2,04	1,11	24	0,01	2,87	0,97	0,92	8,84	13,24	5,46	0,22		
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32		
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		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10								
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			22,95	23,18	39,44	461,45	0,41	14,01	272,33	3,07	386,52	332,8	49,04	3,64		
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		
129,08	Суп картофельный с горохом и грибами	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69	0,28	9,32	209,52	1,94	34,14	85,12	32,01	2,25		
674,03	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	10,37	13,1	21,24	244,32	0,19	27,28	28,4	2,94	25,33	144,18	38,67	1,8		
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,9	58,7	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		
Итого за Обед			23,47	22,86	103,34	712,08	0,73	48,08	241,42	8,27	111,75	327,71	108,37	7,8		
Итого за День			46,42	46,04	142,78	1173,53	1,14	62,09	513,75	11,34	498,27	660,51	157,41	11,44		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед

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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
233,02	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	30/30	7,86	7,32	1,74	104,02				0,53	10,46		10,33				
302,02	Каша гречневая с маслом	150/4	4,76	4,14	21,46	141,94	0,16		18,75	0,34	11,4	112,95	75,18	2,54			
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			
38,01	Ряблело	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64			
Итого за Завтрак																	
Обед																	
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,37	2,59	9,48	67,01				1,14	12,79		14,04				
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16			
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			
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06			
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			
Итого за Обед																	
Итого за день																	
			18,34	15,02	123,21	695,59	0,35	11,25	238,87	0,00	0,00	184,32	0,00	3,13			
			34,70	27,37	190,36	1144,23	0,73	28,36	324,92	0,00	0,00	407,08	0,00	10,03			