

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «Высокая» №99
Тажурова Э.Х.



УТВЕРЖДАЮ

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



И. П. Круглий

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 1)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 445,12 | Котлеты, биточки мясные с томатным соусом | 90 | 10,78 | 10,75 | 12,12 | 188,95 | | | | 1,3 | 5,76 | | 2,88 | |
| 211,05 | Макаронные изделия отварные | 155 | 6,34 | 4,52 | 37,08 | 214,49 | | | | 0,84 | 15,59 | | 8,66 | |
| 285,05 | Чай с лимоном и сахаром | 207 | | | 9,98 | 39,9 | | | | 0,01 | 3,1 | | 0,84 | |
| 420,06 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 | | | | 0,75 | 10 | | 7 | |
| Итого за Завтрак | | | 21,12 | 15,77 | 86,68 | 573,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 34,45 | 0,00 | 19,38 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,04 | Рассольник с перловой крупой и сметаной | 205 | 1,54 | 4,97 | 10,15 | 91,79 | | | | 1,94 | 18,56 | | 14,42 | |
| 591,18 | Рыба запеченная с овощами | 90 | 8,57 | 6,77 | 3,61 | 110,24 | | | | 2,21 | 35,96 | | 35,5 | |
| 58,11 | Рис отварной | 155 | 3,87 | 4,17 | 40,03 | 212,87 | 0,04 | | 22,5 | 0,27 | 11,41 | 82,5 | 27,35 | 0,6 |
| 282,15 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,4 | 38,5 | 0,25 | 13,38 | | | | | | |
| 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 |
| 421,09 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 35 | 2,8 | 0,35 | 16,1 | 77 | 0,14 | | | 0,6 | 10,15 | 45,5 | 14,7 | 1,05 |
| 583,45 | Кекс | 28 | 0,5 | 1,7 | 5,2 | 34,7 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 20,48 | 18,36 | 106,49 | 669,10 | 0,57 | 13,38 | 22,50 | 5,62 | 84,08 | 154,00 | 97,57 | 2,65 |
| Итого за день | | | 41,60 | 34,13 | 193,17 | 1242,44 | 0,57 | 13,38 | 22,50 | 8,52 | 118,53 | 154,00 | 116,95 | 2,65 |

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

| № рец. | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 493,34 | Каша молочная "Дружба" с маслом | 150 | 4,74 | 5,91 | 24,95 | 172,57 | 0,1 | 0,98 | 34,94 | 0,13 | 98,87 | 120,27 | 28,65 | 0,63 |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | | | 0,04 | 100 | | 5,5 | |
| 401,08 | Масло сливочное | 8 | 0,06 | 5,8 | 0,1 | 52,88 | | | 36 | 0,08 | 1,92 | 2,4 | | 0,02 |
| 282,15 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,4 | 38,5 | 0,25 | 13,38 | | | | | | |
| 1,3 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 35 | 2,8 | 0,35 | 19,25 | 91 | | | | 0,53 | 7 | | 4,9 | |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 9,1 | 78 | | | | | 119 | | 14 | |
| Итого за Завтрак | | | 13,43 | 17,92 | 62,80 | 467,95 | 0,35 | 14,36 | 70,94 | 0,78 | 326,79 | 122,67 | 53,05 | 0,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,08 | Суп картофельный с горохом и гречками | 215 | 6,98 | 3,96 | 29,82 | 182,84 | | | | 1,94 | 30,09 | | 31,77 | |
| 684,18 | Жаркое по-домашнему | 160 | 10,07 | 12,18 | 19,73 | 228,52 | | | | 2,45 | 20,18 | | 32,17 | |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | |
| 1,27 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 35 | 2,8 | 0,35 | 19,25 | 91 | | | | 0,53 | 7 | | 4,9 | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| Итого за Обед | | | 23,25 | 16,99 | 112,78 | 700,26 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 5,63 | 80,27 | 14,00 | 89,44 | 2,80 |
| Итого за день | | | 36,68 | 34,91 | 175,58 | 1168,21 | 0,37 | 18,36 | 70,94 | 6,41 | 407,06 | 136,67 | 142,49 | 3,45 |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 233,97 | Гуляш | 70 | 10,81 | 14,02 | 2,65 | 179,52 | | | | 2,32 | 13,33 | | 11,68 | |
| 175,39 | Каша гречневая | 165 | 5,08 | 4,95 | 22,91 | 156,25 | | | | 0,37 | 11,04 | | 80,11 | |
| 285,05 | Чай с лимоном и сахаром | 207 | | | 9,98 | 39,9 | | | | 0,01 | 3,1 | | 0,84 | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | | | | 0,45 | 6 | | 4,2 | |
| 583,45 | Кекс | 28 | 0,5 | 1,7 | 5,2 | 34,7 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 18,79 | 20,97 | 57,24 | 488,37 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,15 | 33,47 | 0,00 | 96,83 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,39 | Щи из свежей капусты со сметаной | 205 | 1,64 | 4,15 | 7,57 | 74,96 | | | | 1,54 | 33,58 | | 16,71 | |
| 131,01 | Плов | 150 | 14,33 | 19,29 | 31,36 | 356,62 | | | | 4,35 | 18,68 | | 35,24 | |
| 282,15 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,4 | 38,5 | 0,25 | 13,38 | | | | | | |
| 1,27 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 35 | 2,8 | 0,35 | 19,25 | 91 | | | | 0,53 | 7 | | 4,9 | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | |
| Итого за Обед | | | 21,61 | 24,53 | 98,65 | 701,88 | 0,25 | 13,38 | 0,00 | 7,15 | 85,56 | 0,00 | 79,35 | 0,00 |
| Итого за день | | | 40,40 | 45,50 | 155,89 | 1190,25 | 0,25 | 13,38 | 0,00 | 10,30 | 119,03 | 0,00 | 176,18 | 0,00 |

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

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|-------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 218,08 | Омлет натуральный | 150 | 15,76 | 17,02 | 2,82 | 227,67 | | | | 1,79 | 121,71 | | 20,16 | |
| 401,08 | Масло сливочное | 8 | 0,06 | 5,8 | 0,1 | 52,88 | | | 36 | 0,08 | 1,92 | 2,4 | | 0,02 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | | | | 0,45 | 6 | | 4,2 | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| Итого за Завтрак | | | 19,22 | 23,32 | 49,60 | 490,45 | 0,02 | 4,00 | 36,00 | 2,52 | 143,93 | 16,40 | 32,36 | 2,82 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 66,91 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 2,62 | 2,52 | 17,6 | 103,73 | | | | 1,11 | 14 | | 19,35 | |
| 502,25 | Тефтели из говядины с томатным соусом | 90 | 9,4 | 10,38 | 7,74 | 162,42 | | | | 0,66 | 2,41 | | 2,59 | |
| 138,4 | Картофельное пюре | 150 | 3,79 | 4,04 | 31,15 | 176,32 | | | | 0,16 | 44,59 | | 32,97 | |
| 293,03 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 23,14 | 89,9 | | | | | 0,3 | | | |
| 1,27 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 35 | 2,8 | 0,35 | 19,25 | 91 | | | | 0,53 | 7 | | 4,9 | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | |
| Итого за Обед | | | 21,45 | 17,68 | 112,68 | 689,37 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,97 | 77,00 | 0,00 | 72,41 | 0,00 |
| Итого за день | | | 40,67 | 41,00 | 162,28 | 1179,82 | 0,02 | 4,00 | 36,00 | 5,49 | 220,93 | 16,40 | 104,77 | 2,82 |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|-------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 591,19 | Рыба запеченная с овощами | 60 | 6,32 | 4,22 | 3,16 | 69,36 | | | | 1,35 | 24,32 | | 25,36 | |
| 58,1 | Рис отварной | 134 | 3,35 | 3,37 | 34,68 | 182,28 | 0,04 | | 18 | 0,23 | 9,86 | 71,4 | 23,71 | 0,52 |
| 282,15 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,4 | 38,5 | 0,25 | 13,38 | | | | | | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | | | | 0,45 | 6 | | 4,2 | |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 9,1 | 78 | | | | | 119 | | 14 | |
| Итого за Завтрак | | | 15,27 | 11,09 | 72,84 | 446,14 | 0,29 | 13,38 | 18,00 | 2,03 | 159,18 | 71,40 | 67,27 | 0,52 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 67,35 | Свекольник со сметаной | 205 | 2 | 4,23 | 13,62 | 100,86 | | | | 1,57 | 36,29 | | 24,66 | |
| 233,98 | Гуляш | 90 | 13,9 | 17,46 | 3,42 | 225,74 | | | | 2,74 | 16,1 | | 14,99 | |
| 211,05 | Макаронные изделия отварные | 155 | 6,34 | 4,52 | 37,08 | 214,49 | | | | 0,84 | 15,59 | | 8,66 | |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | |
| 1,27 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 35 | 2,8 | 0,35 | 19,25 | 91 | | | | 0,53 | 7 | | 4,9 | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | |
| Итого за Обед | | | 27,44 | 26,86 | 97,15 | 737,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,19 | 83,98 | 0,00 | 65,81 | 0,00 |
| Итого за день | | | 42,71 | 37,95 | 169,99 | 1184,13 | 0,29 | 13,38 | 18,00 | 8,22 | 243,16 | 71,40 | 133,08 | |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 211,48 | Макаронные изделия с тертым сыром | 150 | 8,32 | 7,81 | 33,21 | 237,09 | | | | 0,81 | 112,21 | | 13,13 | |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | | | | 0,45 | 6 | | 4,2 | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | |
| 583,45 | Кекс | 28 | 0,5 | 1,7 | 5,2 | 34,7 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 11,66 | 10,25 | 82,16 | 464,49 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,48 | 136,11 | 0,00 | 27,23 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,19 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,73 | 3,69 | 18,89 | 127,98 | | | | 1,59 | 29,42 | | 28,7 | |
| 502,56 | Биточки из мяса птицы с томатным соусом | 90 | 7,32 | 11,1 | 5,32 | 151,21 | | | | 1,16 | 3,36 | | 2,6 | |
| 58,11 | Рис отварной | 155 | 3,87 | 4,17 | 40,03 | 212,87 | 0,04 | | 22,5 | 0,27 | 11,41 | 82,5 | 27,35 | 0,6 |
| 305,1 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,1 | 0,08 | 8,77 | 34,75 | | | | | | | | |
| 1,27 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 35 | 2,8 | 0,35 | 19,25 | 91 | | | | 0,53 | 7 | | 4,9 | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | |
| Итого за Обед | | | 21,22 | 19,69 | 106,06 | 683,81 | 0,04 | 0,00 | 22,50 | 4,06 | 59,89 | 82,50 | 76,15 | 0,60 |
| Итого за день | | | 32,88 | 29,94 | 188,22 | 1148,30 | 0,04 | 0,00 | 22,50 | 5,54 | 196,00 | 82,50 | 103,38 | 0,60 |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|-------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 470,63 | Каша пшеничная молочная | 150 | 6,26 | 6,35 | 31,31 | 208,08 | | | | 0,15 | 97,93 | | 40,28 | |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | | | 0,04 | 100 | | 5,5 | |
| 401,08 | Масло сливочное | 8 | 0,06 | 5,8 | 0,1 | 52,88 | | | 36 | 0,08 | 1,92 | 2,4 | | 0,02 |
| 285,05 | Чай с лимоном и сахаром | 207 | | | 9,98 | 39,9 | | | | 0,01 | 3,1 | | 0,84 | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | | | | 0,45 | 6 | | 4,2 | |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 9,1 | 78 | | | | | 119 | | 14 | |
| Итого за Завтрак | | | 14,55 | 18,31 | 66,99 | 491,86 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 0,73 | 327,95 | 2,40 | 64,82 | 0,02 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 66,88 | Суп-лапша | 250 | 7,61 | 3,34 | 44,1 | 237,43 | | | | 2,29 | 10,14 | | 11,06 | |
| 684,18 | Жаркое по-домашнему | 160 | 10,07 | 12,18 | 19,73 | 228,52 | | | | 2,45 | 20,18 | | 32,17 | |
| 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 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | |
| Итого за Обед | | | 23,72 | 16,66 | 126,88 | 750,65 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 6,07 | 64,92 | 26,00 | 71,33 | 1,00 |
| Итого за день | | | 38,27 | 34,97 | 193,87 | 1242,51 | 0,14 | 0,00 | 36,00 | 6,80 | 392,87 | 28,40 | 136,15 | 1,02 |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ 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

| № рец. | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 131,01 | Плов | 150 | 14,33 | 19,29 | 31,36 | 356,62 | | | | 4,35 | 18,68 | | 35,24 | |
| 282,15 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,4 | 38,5 | 0,25 | 13,38 | | | | | | |
| 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 |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | |
| Итого за Завтрак | | | 17,97 | 20,13 | 80,03 | 573,92 | 0,39 | 13,38 | 0,00 | 5,17 | 44,28 | 26,00 | 50,74 | 1,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,04 | Рассольник с перловой крупой и сметаной | 205 | 1,54 | 4,97 | 10,15 | 91,79 | | | | 1,94 | 18,56 | | 14,42 | |
| 445,12 | Котлеты, биточки мясные с томатным соусом | 90 | 10,78 | 10,75 | 12,12 | 188,95 | | | | 1,3 | 5,76 | | 2,88 | |
| 211,05 | Макаронные изделия отварные | 155 | 6,34 | 4,52 | 37,08 | 214,49 | | | | 0,84 | 15,59 | | 8,66 | |
| 282,15 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,4 | 38,5 | 0,25 | 13,38 | | | | | | |
| 1,27 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 35 | 2,8 | 0,35 | 19,25 | 91 | | | | 0,53 | 7 | | 4,9 | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | |
| Итого за Обед | | | 23,86 | 20,89 | 101,80 | 690,73 | 0,25 | 13,38 | 0,00 | 5,12 | 55,61 | 0,00 | 43,46 | 0,00 |
| Итого за день | | | 41,83 | 41,02 | 181,83 | 1264,65 | 0,64 | 26,76 | 0,00 | 10,29 | 99,89 | 26,00 | 94,20 | 1,00 |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|-------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 227,96 | Пудинг творожный со сгущенным молоком | 150 | 24,06 | 11,54 | 26,89 | 311,83 | | | | 1,34 | 259,89 | | 35,78 | |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | | | | 0,45 | 6 | | 4,2 | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| Итого за Завтрак | | | 27,46 | 12,04 | 73,57 | 521,73 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 1,99 | 280,19 | 14,00 | 47,98 | 2,80 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,64 | Борщ с белокочанной капустой со сметаной | 205 | 1,07 | 4,05 | 5,2 | 62,2 | | | | 1,56 | 33,58 | | 19,27 | |
| 502,56 | Биточки из мяса птицы с томатным соусом | 90 | 7,32 | 11,1 | 5,32 | 151,21 | | | | 1,16 | 3,36 | | 2,6 | |
| 302 | Каша гречневая | 155 | 4,77 | 4,86 | 21,48 | 148,55 | | | | 0,35 | 11,64 | | 75,18 | |
| 296 | Напиток лимонный | 200 | 0,06 | 0,01 | 20,17 | 82,18 | | | | 0,01 | 3,4 | | 0,84 | |
| 1,27 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 35 | 2,8 | 0,35 | 19,25 | 91 | | | | 0,53 | 7 | | 4,9 | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | |
| Итого за Обед | | | 18,86 | 21,11 | 102,49 | 675,94 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,34 | 85,28 | 0,00 | 125,29 | 0,00 |
| Итого за день | | | 46,32 | 33,15 | 176,06 | 1197,67 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 6,33 | 365,47 | 14,00 | 173,27 | 2,80 |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 546,23 | Мясо птицы, припущенное с овощами | 70 | 10,81 | 12,73 | 2,56 | 167,65 | | | | 1,79 | 17,82 | | 18,82 | |
| 175,39 | Каша гречневая | 165 | 5,08 | 4,95 | 22,91 | 156,25 | | | | 0,37 | 11,04 | | 80,11 | |
| 282,15 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,4 | 38,5 | 0,25 | 13,38 | | | | | | |
| 1,27 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 35 | 2,8 | 0,35 | 19,25 | 91 | | | | 0,53 | 7 | | 4,9 | |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 9,1 | 78 | | | | | 119 | | 14 | |
| Итого за Завтрак | | | 21,89 | 21,23 | 63,22 | 531,40 | 0,25 | 13,38 | 0,00 | 2,69 | 154,86 | 0,00 | 117,83 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 66,09 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 3,27 | 3,15 | 22,5 | 130,89 | | | | 1,39 | 18,88 | | 24,27 | |
| 131,01 | Плов | 150 | 14,33 | 19,29 | 31,36 | 356,62 | | | | 4,35 | 18,68 | | 35,24 | |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | |
| 1,27 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 35 | 2,8 | 0,35 | 19,25 | 91 | | | | 0,53 | 7 | | 4,9 | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | |
| Итого за Обед | | | 23,24 | 23,53 | 114,16 | 759,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 71,16 | 0,00 | 86,91 | 0,00 |
| Итого за день | | | 45,13 | 44,76 | 177,38 | 1290,61 | 0,25 | 13,38 | 0,00 | 9,69 | 226,02 | 0,00 | 204,74 | 0,00 |
| Итого за период | | | 406,49 | 377,33 | 1774,27 | 12108,59 | 2,59 | 106,64 | 205,94 | 77,59 | 2388,96 | 529,37 | 1385,21 | 14,34 |
| Итого за период | | | 40,65 | 37,73 | 177,43 | 1210,86 | 0,26 | 10,66 | 20,59 | 7,76 | 238,90 | 52,94 | 138,52 | 1,43 |