

СОГЛАСОВАНО

О.В.Ковалева

Иванов, Тамара Ивановна 18.04.84

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 18"

Р.Р.Исхаков



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: старше классы 11-18 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

Неделя: 1

День: понедельник

Сезон: 01.01-31.12 (Все)
Возраст: 11-18 лет

№ п/п	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				
Завтрак																		
80.13	Рыба, тушеная с овощами	50/50	10,18	5,59	2,17	100,21	0,08	2,21	446,15	2,49	35,96	164,44	43,48	0,73				
613.01	Рис припущенный	210	5,3	0,35	54,53	314,16	0,06		47,25	0,4	16,13	143,4	37,21	0,82				
282.11	Чай витаминизированный	200			8,7	39	0,15	10										
420.07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5				
Итого за Завтрак			20,28	14,54	99,4	609,37	0,49	12,21	493,4	3,79	64,09	316,84	89,09	3,05				
Обед																		
53.05	Ши из свежей капусты со сметаной	230/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77				
233.24	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	22,04	28,15	3,24	281,29	0,12	4,8	121	1,15	24,5	191,55	26,33	1,71				
311.02	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				
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,3	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1				
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	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			38,3	31,2	122,9	924,32	0,63	37,64	356,74	5,52	113,1	384,28	82,58	6,09				
Итого за день			58,58	45,74	222,30	1533,69	1,12	49,85	850,14	9,31	177,19	701,12	171,57	9,14				

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОВОДСКОГО РАЙОНА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Дата: вторник

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																			
649.15	Морковь отварная с растительными маслами	20	0,28	1,22	1,5	19,35	0,01	1,09	434	0,81	5,97	11,96	8,25	0,15					
78.11	Омлет запеченный с сыром	160	20,18	21,78	2,63	288,62	0,1	0,67	335,78	1,91	315,8	366,76	29,91	2,86					
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,64	0,84	0,07					
429.08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	70	5,6	0,7	38,5	182	0,24			1,05	14	45,5	9,3	1,75					
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			29,32	26,91	57,32	593,28	0,38	5,16	769,92	3,98	457,87	424,76	62,8	4,93					
Обед																			
25.13	Салат из свежеты с яблоками	100	1,14	5,18	9,92	91,6	0,02	9,8	2,86	2,33	29,99	32,64	17,66	1,62					
129.14	Суп картофельный с горохом и грибами	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	168,08	40,36	2,88					
118.1	Рагу овощное с отварными мясом	200	16,21	19,13	15,14	288,66	0,15	27,72	672,42	3,73	45,23	206,62	48,44	3,11					
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6				0,6				0,06					
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	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			33,46	30,17	140,97	967,87	0,86	48,17	937,18	9,95	140,59	431,79	131,28	10,12					
Итого за день			62,78	57,08	198,29	1556,15	1,24	54,33	1707,10	13,93	598,46	856,55	194,06	15,05					

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Дата: февраль
Неделя: 1

Сезон: 01.01-31.12 (Все)
Возраст: 11-18 лет

№ рецепта	Пример наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
446,37	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	18,03	1,62				
21,4	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,78	8,16	49,48	302,7	0,12		45	1,15	21,22	63,9	11,53	1,18				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9				0,3				0,03				
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2		0,9	12	39	8,4	1,5					
Итого за завтрак			22,45	20,55	100,8	677,58	0,4	1,69	93,17	4,25	62,53	211,02	35,96	4,33				
Обед																		
450,03	Суп картофельный с клецками	250	1,72	3,27	11,83	63,94	0,08	11,5	203,84	1,44	15,9	44,75	17,55	0,69				
80,13	Рыба, тушенная с овощами	50/50	10,18	5,59	2,17	100,21	0,08	2,21	446,15	2,49	35,96	164,44	43,48	0,73				
611	Рис припущенный	180	4,52	5,2	46,7	251,43	0,05		28,35	0,32	13,18	95,39	31,9	0,69				
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	18,5	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			21,22	14,66	100,98	619,49	0,43	13,71	678,34	5,21	80,04	364,08	109,73	3,79				
Итого за день			43,67	35,21	201,78	1297,06	0,83	15,40	771,51	9,46	142,57	575,10	145,89	8,12				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-31.12 (все)

Возраст: 14-18 лет

№ рец.	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ч	Д		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																				
227,05	Запеканка из творога со ступенным 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						
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03						
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	70	5,6	0,7	38,5	182	0,24			1,05	14	45,5	9,8	1,75						
401	Мясо сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02						
38,51	Рыбко	135	0,54	0,54	13,23	63,45	0,04	13,5	6,75	0,27	21,6	14,85	12,15	2,97						
Итого за Завтрак																				
			31,99	18,18	89,1	655,4	0,35	14,21	103,53	2,75	271,4	354,9	54,57	5,43						
Обед																				
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	6,67	10,16	100,62	0,06	19,89	221,7	1,96	45,28	54,52	24,42	1,13						
445,36	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	109,89	16,87	1,85						
175,12	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,71	5,11	26,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05						
305,11	Витаминизированный майонез	200			23,5	95	0,3	20,1												
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17				0,75	10	32,5	7						
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16				0,68	11,9	52	16,8						
Итого за Обед																				
			24,91	23,58	114,19	767,8	0,96	42,18	308,27	6,07	110,26	384,21	155,29	8,28						
Итого за день																				
			56,90	41,76	203,29	1423,20	1,31	56,39	411,80	8,82	381,66	739,11	209,86	13,71						

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРЬКОВСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Школьное меню

Дата: пятница
 Неделя: 1
 Сезон: 01.01-31.12 (Вес)
 Возраст: 11-18 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		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	32,86	0,55				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03				
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5				
27,02	Суп (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11				
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			17,45	18,29	86,18	582,25	0,3	1,87	100,28	1,22	397,16	272,1	63,31	2,29				
Обед																		
54,13	Рапсовыйник пенинградский со сметаной	250/10	2,55	5,89	17,29	133,16	0,11	16,79	213,7	1,99	29,58	77,83	28,97	1,01				
502,5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10,05	9,58	9,1	182,56	0,09	3,09	81,19	1,17	35	98,19	15,8	1,05				
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	0,2	3,15	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				
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			21,35	22,16	93,17	656,81	0,62	51,08	334,11	4,34	143,44	351,23	99,71	5,27				
Итого за день			38,80	40,45	179,35	1239,06	0,92	52,90	434,39	5,56	540,60	623,33	163,02	7,56				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Школьное меню

День: понедельник
 Неделя: 2

Сектор: 01.01-31.12.(Все)
 Возраст: 11-18 лет

№ реч.	Группы 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																	
21,25	Макаронные изделия с сыром	200	11,76	13,25	49,45	365,16	0,12	0,11	72,18	2,29	170,9	154,55	19,78	1,27			
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10									
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	3,3	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5			
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			4,5	0,1	2,4	3		0,02			
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2			
Итого за Завтрак																	
			17,04	21,5	102,98	673,26	0,5	20,11	122,18	3,49	201,3	207,55	37,18	4,99			
Обед																	
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06	0,09	21,34	216,8	1,94	34,48	57,84	22,7	0,83			
131,73	Плов из мяса птицы (Филе)	240	20,28	28,2	49,77	533,18	0,14	5,32	330,84	6,95	29,91	243,93	56,46	2,02			
285	Чай с лимонном 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	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25			
421,07	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4	0,5	23	110	0,2			0,85	14,5	65	21	1,5			
Итого за Обед																	
			30,48	34,97	121,94	922,52	0,5	29,46	547,78	10,5	91,99	400,61	108	5,67			
Итого за день																	
			47,52	56,47	224,02	1595,78	1,10	49,57	669,96	13,99	293,29	608,16	145,18	10,66			

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 7)
 Рацион: Школьное меню

Дата: вторник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-31.12 (Все)
 Возраст: 11-18 лет

№ р-ц.	Тренинги, 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
506,26	Тарталетти 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				
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,95	11,84	113,25	75,18	2,55				
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				
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5				
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																		
			21,49	20,77	77,5	585,93	0,46	7,06	71,03	4,05	176,56	257,52	115,09	5,75				
Обед																		
25,27	Салат из свежих с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99	0,02	12,47	2,49	3,78	49,82	53,79	27,65	1,77				
66,82	Суп-паштет	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48				
97,65	Жаркое по-домашнему*	200	12,74	15,52	23,48	284,94	0,2	29,49	13,61	3,31	26,51	189,83	45,92	2,82				
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06				
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	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	11,8	52	16,8	1,2				
Итого за Обед																		
			25,02	30,22	128,88	879,88	0,6	43,46	216,1	10,78	106,17	336,52	102,66	7,56				
Итого за день																		
			46,51	50,99	206,38	1465,81	1,06	50,52	287,13	14,83	282,73	593,04	217,77	13,33				

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Район: Школьное меню

Дата: среда
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-31.12 (Все)
 Возраст: 11-18 лет

№ р-ц	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У	У	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																					
131,67	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							
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03							
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5							
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02							
27,01	Сыр (порцирный)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07							
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2							
Итого за Завтрак																					
			24,81	34,41	94,38	788,28	0,35	14,49	349,4	7,03	155,62	316,25	69,93	5,5							
Обед																					
53,03	Шиш на свежей капусте 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							
95,2	Улчи	50/50	15,31	16,7	3,53	225,56	0,06	2,44	9,6	2,17	18,75	158,16	21,3	2,38							
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	16,32	56,31	10,39	1,06							
285	Чай с лимонном 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	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	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																					
			31,44	27	113,03	820,59	0,56	35,26	239,99	6,53	102,65	348,84	77,1	6,72							
Итого за День																					
			56,25	61,41	207,41	1608,87	0,91	49,75	589,39	13,56	258,27	665,09	147,03	12,22							

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Школьное меню

День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-31.12 (Все)
 Возраст: 11-18 лет

№ реч.	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																
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		
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5		
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			21,13	19,88	80,6	587,81	0,49	40,08	130,16	2,76	214,2	333,39	75,59	4,9		
Обед																
67,04	Свекольник со сметаной	250/10	2,74	5,79	18,31	136,81	0,09	19,36	217,59	1,99	56,53	80,55	35,85	1,83		
423,18	Тертели рыбные с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8	0,09	3,19	66,6	2,72	44,27	122,33	29,59	0,8		
175,12	Каша гречневая вязкая 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		
301,03	Компот из кураги	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75	1,38	40,6	36,5	26,25	0,86		
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			22,41	17,84	115,2	711,06	0,62	23,55	453,34	7,46	169,61	433,48	198,69	8,19		
Итого за День			43,54	37,72	195,80	1298,87	1,11	63,63	583,50	10,22	383,81	766,87	274,28	13,09		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовленного блюда (лист 10)
 Рацион: Школьное меню

Дата: пятница
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-31.12 (Бсе)
 Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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																
493.21	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	6,51	11,37	35,11	269,65	0,14	1,34	68,3	0,22	136,75	166,48	39,27	0,87		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9				0,3				0,03		
420.07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5		
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																
			14,59	22,42	82,72	593,65	0,37	1,94	113,3	1,22	270,45	208,48	61,67	2,52		
Обед																
129.2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	1,65	261,9	1,98	36,77	87,23	36,88	2,08		
302.5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	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		
211.07	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,74	4,54	49,42	269,65	0,12		22,5	1,1	20,02	62,4	11,53	1,17		
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		
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25		
421.11	Хлеб ржанно-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																
			31,06	19,73	142,8	871,77	0,8	18,74	367,59	5,76	120,24	336,72	90,61	7,68		
Итого за День																
			45,65	42,15	225,52	1465,42	1,17	20,68	480,89	6,98	390,69	545,20	152,28	10,20		
Итого за период																
			500,201	468,98	2064,14	14483,91	10,77	463,02	6785,81	106,26	3449,27	6673,57	1820,84	113,06		
Итого за период																
			50,02	46,90	206,41	1446,39	1,08	48,30	678,58	10,63	344,93	667,36	182,08	11,31		