

СОГЛАСОВАНО

*Директор*

*Ирина Сергеевна Шинкина 84*  
*Ирина Сергеевна Шинкина* / 19.09.1978



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**

Рацион: Школьное меню

Неделя: 1

Возраст: 7-14 лет

Сезон: 01.01-31.12 (все)

| № рецеп.                | Прим. блюда, 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                        |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
| 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  | 184,44 | 43,48  | 0,73                      |  |  |  |  |
| 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                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 136                            | 0,17          |       |        | 0,75 | 10     | 32,5   | 7      | 1,25                      |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 17,95                | 10,46 | 78,29  | 479,07                         | 0,44          | 12,21 | 470    | 3,5  | 56,95  | 277,28 | 77,06  | 2,56                      |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
| 53,07                   | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 200/8        | 1,62                 | 4,56  | 7,29   | 77,49                          | 0,05          | 24,03 | 170,48 | 1,54 | 36,22  | 40,3   | 16,98  | 0,62                      |  |  |  |  |
| 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                      |  |  |  |  |
| 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                      |  |  |  |  |
| 420,02                  | 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                       |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 33,67                | 27,66 | 97,68  | 771,86                         | 0,65          | 28,36 | 301,88 | 4,63 | 93,62  | 337,89 | 71,74  | 5,27                      |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 51,62                | 38,12 | 175,97 | 1250,93                        | 0,99          | 40,56 | 771,88 | 8,13 | 150,57 | 615,17 | 148,80 | 7,83                      |  |  |  |  |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Рацион: Школьное меню

День: вторник  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-31.12 (Вес)  
 Возраст: 7-11 лет

| № рещ.                  | Применение, 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    |                           |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |       |                           |  |  |  |  |
| 649.09                  | Морковь отварная с растительным маслом                     | 30           | 0,42                 | 1,83  | 2,25   | 27,59   | 0,02 | 1,63  | 652                            | 0,92          | 8,99   | 17,97  | 12,4   | 0,23  |                           |  |  |  |  |
| 78.03                   | Омлет запеченный с сыром                                   | 120          | 14,97                | 16,15 | 1,97   | 214,08  | 0,07 | 0,50  | 250,30                         | 1,42          | 230,92 | 270,64 | 22,10  | 2,14  |                           |  |  |  |  |
| 285                     | Чай с лимоном и сахаром                                    | 200          | 0,06                 | 0,01  | 10,19  | 42,28   | 2,8  | 0,14  | 0,01                           | 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  |                           |  |  |  |  |
| 476.01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 82      | 0,03 | 0,6   |                                |               | 119    |        | 14     | 0,1   |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |       |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 22,65                | 21,69 | 46,41  | 475,95  | 0,29 | 5,53  | 902,44                         | 3,10          | 372,01 | 322,65 | 56,34  | 3,79  |                           |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |       |                           |  |  |  |  |
| 25.09                   | Салат из свежих овощей 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  |                           |  |  |  |  |
| 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  |                           |  |  |  |  |
| 116.08                  | Рагу овощное с отварной рыбой                              | 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  |                                |               |        |        |        |       |                           |  |  |  |  |
| 420.09                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 25           | 2                    | 0,25  | 13,75  | 65      | 0,09 |       |                                | 0,38          | 5      | 16,25  | 3,5    | 0,63  |                           |  |  |  |  |
| 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   |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |       |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 25,46                | 22,88 | 102,19 | 716,45  | 0,96 | 57,39 | 749,19                         | 7,35          | 104,45 | 338,1  | 102,35 | 7,53  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |       |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 48,11                | 44,57 | 148,60 | 1192,40 | 1,25 | 62,92 | 1650,63                        | 10,45         | 476,46 | 660,75 | 158,69 | 11,32 |                           |  |  |  |  |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рецепта        | 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                |  |              | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8    | 9                              | 10            | 11   | 12     | 13     | 14     | 15                        |  |  |  |  |
| Завтрак          |  |              |                      |       |        |         |      |                                |               |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
| 445.3            | Биточки мясные с томатным соусом                           | 60/40        | 9,97                 | 11,9  | 8,87   | 182,53  | 0,08 | 2,19                           | 63,17         | 2,27 | 29,87  | 109,59 | 16,87  | 1,65                      |  |  |  |  |
| 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           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130     | 0,17 |                                |               | 0,75 | 10     | 32,5   | 7      | 1,25                      |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |  |              | 19,79                | 16,71 | 83,43  | 562,93  | 0,34 | 2,19                           | 85,67         | 3,86 | 55,76  | 189,27 | 32,53  | 3,87                      |  |  |  |  |
| 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                      |  |  |  |  |
| 80.17            | Рыба, тушенная с овощами                                   | 45/45        | 9,15                 | 5,03  | 1,96   | 90,15   | 0,08 | 1,99                           | 401,53        | 2,24 | 32,68  | 147,88 | 39,13  | 0,66                      |  |  |  |  |
| 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           | 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   | 85      | 0,16 |                                |               | 0,68 | 11,6   | 52     | 16,8   | 1,2                       |  |  |  |  |
| Итого за Обед    |  |              | 22,59                | 14,4  | 116,37 | 683,42  | 0,54 | 13,49                          | 633,72        | 5,43 | 83,66  | 373,52 | 112,38 | 4,52                      |  |  |  |  |
| Итого за день    |  |              | 42,38                | 31,11 | 199,80 | 1246,35 | 0,88 | 15,68                          | 719,39        | 9,29 | 139,42 | 562,79 | 144,91 | 8,33                      |  |  |  |  |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Связи: 01.01.31.12 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рел.         | Примерное 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   |                           |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |       |      |                           |  |  |  |  |  |
| 227,7          | Запеканка из творога со стученным молоком                  | 110/10       | 23,37                | 8,57  | 21,09  | 259,1   | 0,06 | 0,61  | 46,71                          | 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         | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 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                           | 0,23          | 20     | 13,75  | 11,25  | 2,75  |      |                           |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                                    |              | 27,93                | 15,37 | 70,92  | 540,63  | 0,27 | 13,11 | 87,96                          | 2,3           | 234,38 | 307,8  | 46,89  | 4,64  |      |                           |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |       |      |                           |  |  |  |  |  |
| 56,12          | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                   | 250/5        | 1,9                  | 4,92  | 9,98   | 92,62   | 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  | 148,35  | 0,16 |       | 23,25                          | 0,35          | 11,64  | 119,25 | 75,18  | 2,55  |      |                           |  |  |  |  |  |
| 283            | Чай с сахаром  | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9    |      |       |                                |               | 0,3    |        |        | 0,03  |      |                           |  |  |  |  |  |
| 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      | 0,18 |       |                                | 0,68          | 11,6   | 52     | 16,8   | 1,2   |      |                           |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за Обед</b>                                       |              | 23,74                | 22,47 | 95,68  | 677,95  | 0,63 | 21,56 | 287,77                         | 5,93          | 103,43 | 357,34 | 138,98 | 7,77  |      |                           |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за День</b>                                       |              | 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 РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: Школьное меню

День: пятница  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-31.12 (все)  
 Возраст: 7-11 лет

| № рц.                   | Товары, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|-------|--------------------------------|---------------|--------|--------|--------|------|---------------------------|--|--|--|--|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      | С       | А    | Е     |                                | Са            | Р      | Mg     | Fe     |      |                           |  |  |  |  |
| 1                       |  |              | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8    | 9     | 10                             | 11            | 12     | 13     | 14     | 15   |                           |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |      |                           |  |  |  |  |
| 161                     | Каша рисовая молочная вязкая с маслом                      | 150г5        | 4,56                 | 6,33  | 32,19  | 204,42  | 0,06 | 0,96  | 38,82                          | 0,18          | 95,97  | 118,23 | 27,21  | 0,45 |                           |  |  |  |  |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |       | 9,7    | 39      | 0,15 | 1,0   |                                |               |        |        |        |      |                           |  |  |  |  |
| 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 |                           |  |  |  |  |
| 27,01                   | Сыр (поршьями)   | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 36      |      | 0,07  | 23,8                           | 0,04          | 100    | 60     | 5,5    | 0,07 |                           |  |  |  |  |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62      | 0,03 | 0,6   |                                |               | 119    | 207,48 | 14     | 0,1  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |      |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 13,99                | 12,64 | 71,14  | 457,42  | 0,39 | 11,63 | 62,62                          | 0,90          | 323,97 | 207,48 | 53,01  | 1,75 |                           |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |      |                           |  |  |  |  |
| 54                      | Расольник ленинградский со сметаной                        | 200г8        | 2,04                 | 4,71  | 13,83  | 106,63  | 0,09 | 13,43 | 170,96                         | 1,59          | 23,66  | 62,26  | 21,58  | 0,81 |                           |  |  |  |  |
| 502,53                  | Биточки из мяса птицы с томатной соусом (филе)             | 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 |                           |  |  |  |  |
| 138,06                  | Картофельное пюре  | 150          | 3,3                  | 5,11  | 22,1   | 149,04  | 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    |        |        | 0,03 |                           |  |  |  |  |
| 420,06                  | 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  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |      |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 22,09                | 20,15 | 97,63  | 658,49  | 0,65 | 41,99 | 270,06                         | 4,23          | 132,28 | 337,56 | 93,12  | 5,46 |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |      |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 36,08                | 32,79 | 168,77 | 1115,91 | 1,04 | 53,62 | 332,68                         | 5,13          | 456,25 | 545,04 | 146,13 | 7,21 |                           |  |  |  |  |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01.31.12 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

| № реч.                  | Пример 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                       |  |              | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8    | 9     | 10                             | 11            | 12     | 13     | 14     | 15   |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |      |  |  |
| 21,22                   | Макаронные изделия с сыром                                 | 150          | 8,82                 | 10,26 | 37,09  | 276,79  | 0,09 | 0,08  | 54,13                          | 1,06          | 127,99 | 116,92 | 14,82  | 0,95 |  |  |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |       | 9,7    | 39      | 0,15 | 10    |                                |               |        |        |        |      |  |  |
| 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 |  |  |
| 401,08                  | Масло сливочное  | 8            | 0,06                 | 5,8   | 0,1    | 52,88   |      |       | 36                             | 0,08          | 1,92   | 2,4    |        | 0,02 |  |  |
| 39                      | Рапство  | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47      | 0,03 | 10    | 5                              | 0,2           | 16     | 11     | 9      | 2,2  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |      |  |  |
|                         |  |              | 13,28                | 16,96 | 84,19  | 545,67  | 0,44 | 20,08 | 95,13                          | 2,89          | 155,91 | 161,82 | 30,82  | 4,42 |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |      |  |  |
| 56,21                   | Суп с мелкоизмельченными овощами со сметаной               | 250/10       | 2,14                 | 5,78  | 11,48  | 107,06  | 0,09 | 21,34 | 216,8                          | 1,94          | 34,48  | 57,64  | 22,7   | 0,83 |  |  |
| 131,66                  | Плов из мяса птицы (филе)                                  | 180          | 15,21                | 21,15 | 37,28  | 399,67  | 0,11 | 3,97  | 247,96                         | 5,21          | 22,42  | 182,84 | 42,29  | 1,51 |  |  |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9    |      |       |                                |               | 0,3    |        |        | 0,03 |  |  |
| 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 | 25,31 | 464,78                         | 0,68          | 11,6   | 52     | 16,8   | 1,2  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |      |  |  |
|                         |  |              | 23,75                | 27,71 | 99,14  | 738,63  | 0,5  | 45,39 | 559,91                         | 11,32         | 232,71 | 480,30 | 118,21 | 8,99 |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |      |  |  |
|                         |  |              | 37,03                | 44,67 | 183,33 | 1284,30 | 0,94 |       |                                |               |        |        |        |      |  |  |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Школьное меню

День: вторник  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01.31.12 (Все)  
 Возраст: 7-11 лет

| № п/п                   | Пример наименования блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |       |        |        |        |       |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А      | Е     | Са     | Р      | Мг     | Fe    |
| 1                       |  | 2            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11    | 12     | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |        |        |       |
| 508,25                  | Терфели из говядины с томатным соусом                      | 60/40        | 8,76                 | 12,21 | 8,85   | 180,64                         | 0,08          | 4,16  | 62,64  | 2,86  | 31,68  | 106,2  | 17,51  | 1,57  |
| 175,11                  | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 130/4        | 4,13                 | 3,97  | 18,81  | 126,54                         | 0,14          |       | 18,55  | 0,3   | 10,04  | 98,05  | 66,15  | 2,21  |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |               |       |        |       | 0,3    |        |        | 0,03  |
| 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     |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62                             | 0,03          | 0,6   | 81,29  | 3,75  | 119    |        | 14     | 0,1   |
| <b>Итого за завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |        |        |       |
|                         |  |              | 19,29                | 19,78 | 63,94  | 513,08                         | 0,39          | 4,76  | 81,29  | 3,75  | 169,03 | 228,25 | 102,26 | 4,91  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |        |        |       |
| 25,83                   | 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-паша*  | 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                  | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |        |        |       |
|                         |  |              | 21,7                 | 24,26 | 93,28  | 676,23                         | 0,54          | 36,14 | 173,5  | 8,44  | 80,77  | 290,7  | 85,29  | 6,36  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |        |        |       |
|                         |  |              | 40,99                | 44,04 | 157,22 | 1189,31                        | 0,93          | 39,90 | 254,79 | 12,19 | 249,80 | 519,96 | 187,55 | 11,27 |



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

День: среда  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-31.12 (Все)  
 Возраст: 7-11 лет

| № рцл.                  | Пример 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                       |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11    | 12     | 13     | 14     | 15                        |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |
| 131.32                  | Плов из мяса птицы (филе)*                                 | 170          | 14,37                | 19,97 | 35,23  | 377,58                         | 0,1           | 3,77  | 234,32 | 4,93  | 21,18  | 172,74 | 39,97  | 1,43                      |  |  |  |  |
| 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   | 79                             | 0,1           |       |        | 0,45  | 6      | 19,5   | 4,2    | 0,75                      |  |  |  |  |
| 401                     | Масло сливочное  | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                           |               |       | 45     | 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                       |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 17,25                | 27,92 | 71,84  | 608,58                         | 0,23          | 13,77 | 284,32 | 5,68  | 45,88  | 205,24 | 53,17  | 4,43                      |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |
| 53.39                   | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 200/5        | 1,55                 | 4,11  | 7,18   | 72,63                          | 0,05          | 24,02 | 187,27 | 1,54  | 33,58  | 38,47  | 16,71  | 0,61                      |  |  |  |  |
| 96.19                   | Гуляш  | 45/45        | 13,78                | 15,03 | 3,18   | 203,03                         | 0,06          | 2,21  | 8,7    | 1,95  | 18,98  | 143,25 | 19,18  | 2,14                      |  |  |  |  |
| 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                      |  |  |  |  |
| 420.02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            | 0,14          |       |        | 0,6   | 8      | 26     | 5,5    | 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                       |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 27,95                | 24,25 | 97,82  | 718,06                         | 0,5           | 26,23 | 198,47 | 5,62  | 85,95  | 306,9  | 68,95  | 5,86                      |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 44,80                | 52,17 | 169,46 | 1326,64                        | 0,73          | 40,00 | 482,79 | 11,30 | 131,83 | 513,14 | 120,12 | 10,29                     |  |  |  |  |

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: 7-11 лет

| № рещ.                  | Прожив. пища, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (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 |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |       |    |  |
| 459,02                  | 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  |    |  |
| 133,05                  | 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  |    |  |
| 285                     | Чай с лимонной и сахаром                                   | 200          | 0,06                 | 0,01  | 10,19  | 42,28                          |               | 2,6   | 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     |    |  |
| 27,01                   | Сыр (порциями)   | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                             |               | 0,07  | 23,8   | 0,04 | 100    | 60     | 5,5    | 0,07  |    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |       |    |  |
|                         |  |              | 18,44                | 18,02 | 62,25  | 486,95                         | 0,37          | 31,44 | 118,49 | 2,4  | 192,36 | 286    | 61,65  | 3,98  |    |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |       |    |  |
| 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  |    |  |
| 423,18                  | Тедгелли рыбные с томатным соусом                          | 60/40        | 7,86                 | 6,26  | 8,12   | 120,8                          | 0,09          | 3,19  | 86,6   | 2,72 | 44,27  | 122,33 | 29,59  | 0,8   |    |  |
| 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                  | 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   |    |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |       |    |  |
|                         |  |              | 21,68                | 16,9  | 110,99 | 682,1                          | 0,93          | 36,77 | 265,95 | 6,03 | 123,49 | 382,49 | 156,72 | 7,15  |    |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |       |    |  |
|                         |  |              | 40,12                | 34,92 | 173,24 | 1169,05                        | 1,30          | 70,21 | 385,44 | 8,43 | 315,85 | 670,49 | 218,37 | 11,13 |    |  |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Школьное меню

День: пятница  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-31.12 (Все)  
 Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Пример пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |         |       |         |         |         |       | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------|---------|----------|--------------------------------|---------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------|---------------------------|--|--|--|--|
|                         |  |              | Б                    | Ж      | У       | Г        |                                | В1            | С       | А     | Е       | Са      | Р       | Мg    | Fe                        |  |  |  |  |
| 1                       |  | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7        | 8                              | 9             | 10      | 11    | 12      | 13      | 14      | 15    |                           |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |        |         |          |                                |               |         |       |         |         |         |       |                           |  |  |  |  |
| 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                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 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                  | Молочный продукт для детского питания                      | 100          | 3,2                  | 3,2    | 4,5     | 62       | 0,03                           | 0,6           |         |       | 119     |         | 14      | 0,1   |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |        |         |          |                                |               |         |       |         |         |         |       |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 11,34                | 17,57  | 62,96   | 457,91   | 0,27                           | 1,61          | 84,98   | 0,84  | 231,85  | 153,11  | 49,06   | 1,8   |                           |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |        |         |          |                                |               |         |       |         |         |         |       |                           |  |  |  |  |
| 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 (филе)             | 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  |                           |  |  |  |  |
| 21.05                   | 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                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4    | 22      | 104      | 0,14                           |               |         | 0,6   | 8       | 26      | 5,6     | 1     |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |        |         |          |                                |               |         |       |         |         |         |       |                           |  |  |  |  |
| 421.11                  | Хлеб ржанопшеничный для детского питания                   | 40           | 3,2                  | 0,4    | 18,4    | 88       | 0,16                           |               |         | 0,68  | 11,6    | 52      | 16,8    | 1,2   |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |        |         |          |                                |               |         |       |         |         |         |       |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 27,06                | 18,39  | 120,53  | 754,5    | 0,69                           | 15,91         | 300,21  | 4,89  | 105,5   | 296,08  | 76,31   | 6,68  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за период</b>  |  |              |                      |        |         |          |                                |               |         |       |         |         |         |       |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 38,40                | 35,96  | 183,49  | 1212,41  | 0,96                           | 17,52         | 385,19  | 5,73  | 337,45  | 449,19  | 127,37  | 8,48  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за период</b>  |  |              |                      |        |         |          |                                |               |         |       |         |         |         |       |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 431,20               | 396,19 | 1726,48 | 12205,88 | 9,92                           | 420,47        | 5918,43 | 90,20 | 2828,15 | 5681,96 | 1556,02 | 97,26 |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за период</b>  |  |              |                      |        |         |          |                                |               |         |       |         |         |         |       |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 43,12                | 39,62  | 172,65  | 1220,59  | 0,99                           | 42,05         | 591,84  | 9,02  | 282,82  | 568,20  | 155,60  | 9,73  |                           |  |  |  |  |