

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

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

 В.К. Смирнов

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

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 130 | 0,17 | | | 0,75 | 10 | 32,5 | 7 | 1,25 |
| Итого за Завтрак | | | 17,95 | 10,46 | 78,29 | 479,07 | 0,44 | 12,21 | 470 | 3,5 | 56,95 | 277,28 | 77,06 | 2,56 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | | 33,67 | 27,66 | 97,68 | 771,86 | 0,55 | 28,35 | 301,88 | 4,63 | 93,62 | 337,89 | 71,74 | 5,27 |
| Итого за день | | | 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 РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 |
| Итого за Завтрак | | | 22,65 | 21,69 | 46,41 | 475,95 | 0,29 | 5,53 | 902,44 | 3,10 | 372,01 | 322,65 | 56,34 | 3,79 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 25,09 | Салат из свеклы 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 гречками | 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 |
| 118,08 | Рагу овощное с отварным мясом | 160 | 12,96 | 15,24 | 12,02 | 237,8 | 0,12 | 22,09 | 536,95 | 2,95 | 35,72 | 165,15 | 39,44 | 2,48 |
| 305,11 | Витаминизированный кисель | 200 | | | 23,5 | 95 | 0,3 | 20,1 | | | | | | |
| 420,09 | 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 |
| Итого за Обед | | | 25,46 | 22,88 | 102,19 | 716,45 | 0,96 | 57,39 | 748,19 | 7,35 | 104,45 | 338,1 | 102,35 | 7,53 |
| Итого за день | | | 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)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 445,3 | 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 | 3,81 |
| 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, тушеная 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 | 88 | 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 РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Школьное меню

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-31.12 (Все)
 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 227,7 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 110/10 | 23,37 | 8,57 | 21,09 | 259,1 | 0,06 | 0,61 | 45,71 | 1,22 | 202,16 | 259,15 | 28,64 | 0,59 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | 0,03 |
| 420,06 | 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 | 0,25 | 20 | 13,75 | 11,25 | 2,75 |
| Итого за Завтрак | | | 27,93 | 15,37 | 70,92 | 540,63 | 0,27 | 13,11 | 87,96 | 2,3 | 234,38 | 307,8 | 46,89 | 4,64 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,12 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,9 | 4,92 | 9,98 | 92,52 | 0,06 | 19,87 | 216,35 | 1,95 | 40,88 | 51,47 | 23,97 | 1,12 |
| 445,35 | Котлеты мясные с томатным соусом | 60/30 | 9,87 | 11,79 | 8,34 | 178,98 | 0,08 | 1,69 | 48,17 | 2,2 | 29,01 | 108,12 | 16,03 | 1,62 |
| 302 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150/5 | 4,77 | 4,86 | 21,48 | 148,55 | 0,16 | | 23,25 | 0,35 | 11,64 | 113,25 | 75,18 | 2,55 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | 0,03 |
| 420,06 | 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 | | | 23,74 | 22,47 | 95,68 | 677,95 | 0,63 | 21,56 | 287,77 | 5,93 | 103,43 | 357,34 | 138,98 | 7,77 |
| Итого за день | | | 51,67 | 37,84 | 166,60 | 1218,58 | 0,90 | 34,67 | 375,73 | 8,23 | 337,81 | 665,14 | 185,87 | 12,41 |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 150/5 | 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 | 10 | | | | | | |
| 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 (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | 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 | | 14 | 0,1 |
| Итого за Завтрак | | | 13,99 | 12,64 | 71,14 | 457,42 | 0,39 | 11,63 | 62,62 | 0,90 | 323,97 | 207,48 | 53,01 | 1,75 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/8 | 2,04 | 4,71 | 13,83 | 106,53 | 0,09 | 13,43 | 170,96 | 1,59 | 23,66 | 62,26 | 21,58 | 0,81 |
| 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 |
| 138,05 | Картофельное пюре | 150 | 3,3 | 5,11 | 22,1 | 148,04 | 0,16 | 25,97 | 32,91 | 0,18 | 53,58 | 97,33 | 33,49 | 1,28 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | 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 |
| Итого за Обед | | | 22,09 | 20,15 | 97,63 | 658,49 | 0,65 | 41,99 | 270,06 | 4,23 | 132,28 | 337,56 | 93,12 | 5,46 |
| Итого за день | | | 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)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-31.12 (Все)
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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 211,22 | Макаронные изделия с сыром | 150 | 8,82 | 10,26 | 37,09 | 276,79 | 0,09 | 0,08 | 54,13 | 1,86 | 127,99 | 115,92 | 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 |
| 38 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | | 13,28 | 16,96 | 84,19 | 545,67 | 0,44 | 20,08 | 95,13 | 2,89 | 155,91 | 161,82 | 30,82 | 4,42 |
| 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 | 57,64 | 22,7 | 0,83 |
| 131,66 | Плов из мяса птицы (филе)* | 180 | 15,21 | 21,15 | 37,28 | 399,67 | 0,11 | 3,97 | 247,98 | 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 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 |
| Итого за Обед | | | 23,75 | 27,71 | 99,14 | 738,63 | 0,5 | 25,31 | 464,78 | 8,43 | 76,8 | 318,48 | 87,39 | 4,57 |
| Итого за день | | | 37,03 | 44,67 | 183,33 | 1284,30 | 0,94 | 45,39 | 559,91 | 11,32 | 232,71 | 480,30 | 118,21 | 8,99 |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

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 | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 506,25 | Тефтели из говядины с томатным соусом | 60/40 | 8,76 | 12,21 | 8,85 | 180,64 | 0,08 | 4,16 | 62,64 | 2,85 | 31,69 | 105,2 | 17,51 | 1,57 |
| 175,11 | Каша гречневая вязкая с маслом | 130/4 | 4,13 | 3,97 | 18,61 | 126,54 | 0,14 | | 18,65 | 0,3 | 10,04 | 98,05 | 65,15 | 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 | | | 119 | | 14 | 0,1 |
| Итого за Завтрак | | | 19,29 | 19,78 | 63,94 | 513,08 | 0,39 | 4,76 | 81,29 | 3,75 | 169,03 | 229,25 | 102,26 | 4,91 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 25,23 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 1,12 | 5,07 | 6,58 | 76,37 | 0,01 | 7,48 | 1,5 | 2,27 | 29,88 | 32,26 | 16,59 | 1,06 |
| 66,63 | Суп-лапша* | 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 |
| Итого за Обед | | | 21,7 | 24,26 | 93,28 | 676,23 | 0,54 | 35,14 | 173,5 | 8,44 | 80,77 | 290,7 | 85,29 | 6,36 |
| Итого за день | | | 40,99 | 44,04 | 157,22 | 1189,31 | 0,93 | 39,90 | 254,79 | 12,19 | 249,80 | 519,95 | 187,55 | 11,27 |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-31.12 (Все)
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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 78 | 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 |
| Итого за Завтрак | | | 17,25 | 27,92 | 71,64 | 608,58 | 0,23 | 13,77 | 284,32 | 5,68 | 45,88 | 206,24 | 53,17 | 4,43 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,39 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/5 | 1,55 | 4,11 | 7,18 | 72,63 | 0,05 | 24,02 | 167,27 | 1,54 | 33,58 | 38,47 | 16,71 | 0,61 |
| 96,19 | Гуляш | 45/45 | 13,78 | 15,03 | 3,18 | 203,03 | 0,06 | 2,21 | 8,7 | 1,96 | 16,88 | 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 | 5,6 | 1 |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 |
| Итого за Обед | | | 27,55 | 24,25 | 97,82 | 718,06 | 0,5 | 26,23 | 198,47 | 5,62 | 85,95 | 306,9 | 66,95 | 5,86 |
| Итого за день | | | 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 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-31.12 (Все)
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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 493,02 | 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 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 |
| Итого за Завтрак | | | 11,34 | 17,57 | 62,96 | 457,91 | 0,27 | 1,61 | 84,98 | 0,84 | 231,85 | 153,11 | 49,06 | 1,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 294,01 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,89 | 78,65 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,85 | 4,4 | 3,6 | 0,93 |
| 420,02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 22 | 104 | 0,14 | | | 0,6 | 8 | 26 | 5,6 | 1 |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 |
| Итого за Обед | | | 27,06 | 18,39 | 120,53 | 754,5 | 0,69 | 15,91 | 300,21 | 4,89 | 105,6 | 296,08 | 78,31 | 6,68 |
| Итого за день | | | 38,40 | 35,96 | 183,49 | 1212,41 | 0,96 | 17,52 | 385,19 | 5,73 | 337,45 | 449,19 | 127,37 | 8,48 |
| Итого за период | | | 431,20 | 396,19 | 1726,48 | 12205,88 | 9,92 | 420,47 | 5918,43 | 90,20 | 2828,15 | 5681,96 | 1556,02 | 97,26 |
| Итого за период | | | 43,12 | 39,62 | 172,65 | 1220,59 | 0,99 | 42,05 | 591,84 | 9,02 | 282,82 | 568,20 | 155,60 | 9,73 |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 |
| Итого за Завтрак | | | 11,34 | 17,57 | 62,96 | 457,91 | 0,27 | 1,61 | 84,98 | 0,84 | 231,85 | 153,11 | 49,06 | 1,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 294,01 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,89 | 78,65 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,85 | 4,4 | 3,6 | 0,93 |
| 420,02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 22 | 104 | 0,14 | | | 0,6 | 8 | 26 | 5,6 | 1 |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 |
| Итого за Обед | | | 27,06 | 18,39 | 120,53 | 754,5 | 0,69 | 15,91 | 300,21 | 4,89 | 105,6 | 296,08 | 78,31 | 6,68 |
| Итого за день | | | 38,40 | 35,96 | 183,49 | 1212,41 | 0,96 | 17,52 | 385,19 | 5,73 | 337,45 | 449,19 | 127,37 | 8,48 |
| Итого за период | | | 431,20 | 396,19 | 1726,48 | 12205,88 | 9,92 | 420,47 | 5918,43 | 90,20 | 2828,15 | 5681,96 | 1556,02 | 97,26 |
| Итого за период | | | 43,12 | 39,62 | 172,65 | 1220,59 | 0,99 | 42,05 | 591,84 | 9,02 | 282,82 | 568,20 | 155,60 | 9,73 |