СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ школа №4
городского округа
город Уфа
Республики Башкортостан

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: старшие классы 11 – 18 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:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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
613,01	Рис припущенный	210	5,3	8,35	54,53	314,16	0,06		47,25	0,4	16,13	113,4	37,21	0,82
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	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	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	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	20,15	3,24	281,29	0,12	4,8	121	1,15	24,5	191,55	26,33	1,71
211,02	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		2,8	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	171,67	9,14

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню **День:** вторник **Сезон:** 01.01-31.12 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
649,15	Морковь отварная с растительным маслом	20	0,28	1,22	1,5	18,38	0,01	1,09	434	0,61	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	365,76	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	1,54	0,84	0,07
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
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	3,58	457,87	424,76	62,8	4,93
Обед														
25,13	Салат из свеклы 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 гренками	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88
118,1	Рагу овощное с отварным мясом	200	16,21	19,13	15,14	298,56	0,15	27,72	672,42	3,73	45,23	206,62	49,44	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	962,87	0,86	49,17	937,18	9,95	140,59	431,79	131,26	10,12
Итого за день			62,78	57,08	198,29	1556,15	1,24	54,33	1707,10	13,53	598,46	856,55	194,06	15,05

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:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,37	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	16,03	1,62
211,4	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	83,94	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	96,39	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	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			21,22	14,66	100,98	619,48	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	145,69	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)

Рацион: Школьное меню **День:** четверг **Сезон:** 01.01-31.12 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227,05	Запеканка из творога со сгущенным 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	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
38,61	Яблоко	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	5,67	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	109,59	16,87	1,65
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
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
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			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" 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:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	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	32,66	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	Сыр (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	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,55	5,89	17,29	133,16	0,11	16,79	213,7	1,99	29,58	77,83	26,97	1,01
502,5	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
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	0,2	31,15	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	51,03	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 ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-31.12 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211,25	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	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
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	102,08	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	57,64	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 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
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	0,6	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 приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню **День:** вторник **Сезон:** 01.01-31.12 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
506,26	Тефтели 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	0,35	11,64	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 свеклы 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
66,62	Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48
97,65	Жаркое по-домашнему*	200	12,74	15,52	23,48	284,94	0,2	29,49	13,61	3,31	26,51	185,83	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	11,6	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	335,52	102,68	7,58
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)

Рацион: Школьное меню **День:** среда **Сезон:** 01.01-31.12 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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 (порциями)	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														
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	4,95	8,93	88,76	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76
96,2	Гуляш	50/50	15,31	16,7	3,53	225,56	0,06	2,44	9,6	2,17	18,75	159,16	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	18,32	56,31	10,39	1,06
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
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 **Сезон:** 01.01-31.12 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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	Тефтели 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 приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню **День:** пятница **Сезон:** 01.01-31.12 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	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	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08
502,5	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 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			31,06	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			500,20	468,98	2064,14	14483,91	10,77	463,02	6785,81	106,26	3449,27	6673,57	1820,84	113,08
Итого за период			50,02	46,90	206,41	1448,39	1,08	46,30	678,58	10,63	344,93	667,36	182,08	11,31