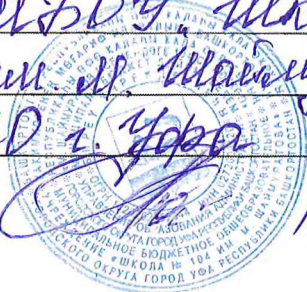


СОГЛАСОВАНО

*Директор*  
*МБОУ «Школа № 104*  
*им. М. Шакиратова»*  
*г. Уфа* *ТБ*  
*С. В. Ставилова*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и  
детского 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

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
233,54	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)	35/35	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88
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
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
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
<b>Итого за Завтрак</b>			18,20	15,53	61,42	461,38	0,35	16,88	88,89	1,63	52,70	152,00	103,98	6,67
<b>Обед</b>														
65,01	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	1,05	1,47	9,23	54,52	0,04	4,71	103,99	0,11	11,23	28,51	11,85	0,27
13 512,01	Рыба, тушенная с овощами (филе горбуши)	40/40	10,30	7,61	1,74	116,94	0,11	1,96	206,7	0,75	16,01	111,46	22,27	0,28
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	6,31	31,53	210,5	0,09		2,8	0,84	15,85	47,16	8,97	0,93
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				0,45	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	12,5	0,9
<b>Итого за Обед</b>			22,04	13,99	88,33	565,86	0,46	6,67	543,19	4,66	59,83	245,67	59,48	3,41
<b>Итого за день</b>			40,24	29,52	149,75	1027,24	0,81	23,55	632,08	6,29	112,53	397,67	163,46	10,08

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,63	293,56	23,98	2,32
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
282,14	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
476,01	Кисломолочный 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>			<b>21,84</b>	<b>21,04</b>	<b>33,11</b>	<b>412,35</b>	<b>0,21</b>	<b>1,14</b>	<b>271,36</b>	<b>2</b>	<b>375,93</b>	<b>313,05</b>	<b>42,18</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>														
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,68	26,57	170,00	0,28	0,32	230,52	1,94	34,14	85,12	32,04	2,25
674,03	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	10,37	13,1	21,24	244,32	0,19	27,28	28,4	2,94	25,33	144,18	38,67	1,8
294,05	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	11,75	70,60	0,01		2	0,08	0,75	4,4	3,6	0,93
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>21,95</b>	<b>17,74</b>	<b>99</b>	<b>642,65</b>	<b>0,7</b>	<b>40,6</b>	<b>269,92</b>	<b>5,92</b>	<b>51,72</b>	<b>202,22</b>	<b>117,68</b>	<b>6,83</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,79</b>	<b>38,78</b>	<b>132,11</b>	<b>1055,01</b>	<b>0,91</b>	<b>61,74</b>	<b>541,28</b>	<b>7,92</b>	<b>437,66</b>	<b>615,27</b>	<b>163,86</b>	<b>10,03</b>

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
591,01	Рыба припущенная (филе горбуши)	50	12,51	6,46		107,88	0,12	0,55	18,3	2,02	14,04	122,05	18,41	0,33
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,32	4,31	37,03	210,5	0,05		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,33
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	10,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,25
285	чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,5	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,94	0,07
86,32	Сок фруктовый	200	1	0,2	10,5	92	0,02	4		0,2	4	16	8	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,73</b>	<b>11,27</b>	<b>83,78</b>	<b>623,28</b>	<b>0,35</b>	<b>7,35</b>	<b>40,8</b>	<b>2,27</b>	<b>33,15</b>	<b>222,77</b>	<b>39,77</b>	<b>0,84</b>
<b>Обед</b>														
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,85	70,27	0,01	7,48	1,5	1,37	11,28	32,26	16,59	0,4
459,32	Суп картофельный с мясным фаршем	200	1,37	2,59	13,5	17,01	0,02	1,2	13,12	0,02	1,2	23,7	11,1	0,1
233,7	Курица припущенная в томатном соусе с овощами	40/40	1,37	5,92	13,5	17,01	0,02	1,2	13,12	0,02	1,2	23,7	11,1	0,1
594,17	Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,24	137,95	1,04		12,5	0,46	16,1	110,89	16,7	0,34
200	чай с сахаром	200			0,58	39,0					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	10,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,25
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,6	66	0,12			0,21	8,7	39	12,1	0,9
<b>Итого за Обед</b>			<b>20,96</b>	<b>22,17</b>	<b>81,15</b>	<b>606,08</b>	<b>0,39</b>	<b>19,75</b>	<b>27,02</b>	<b>5,35</b>	<b>36,15</b>	<b>241,21</b>	<b>74,39</b>	<b>4,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,69</b>	<b>33,44</b>	<b>164,91</b>	<b>1134,36</b>	<b>0,72</b>	<b>24,31</b>	<b>287,82</b>	<b>8,90</b>	<b>133,76</b>	<b>443,94</b>	<b>114,06</b>	<b>9,64</b>

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	У	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	К	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
227,72	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/5	25,05	8,84	15,62	246,81	0,06	0,61	47,08	1,31	202,21	269,66	22,22	0,62	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			1,48	6	18,5	0,2	0,73	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>27,53</b>	<b>16,39</b>	<b>42,23</b>	<b>430,81</b>	<b>0,16</b>	<b>0,61</b>	<b>92,08</b>	<b>1,86</b>	<b>210,91</b>	<b>292,66</b>	<b>22,42</b>	<b>1,42</b>	
<b>Обед</b>															
67,20	Свекольник со сметаной	120/5	2,12	4,74	12,59	121,06	0,02	0,26	120,75	0,19	12,04	22,6	0,2	1,49	
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	120/5	9,8	15,36	6,77	104,68	0,1	0,2	18,25	0,08	15,87	17,6	0,1	1,8	
211,15	Макаронные изделия отварные с маслом	120/5	5,96	6,81	37,33	170,88	0,02		221,5	0,04	15,09	47,1	0,07	0,94	
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			1,48	6	18,5	0,2	0,73	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	16,6	86	0,1			1,48	8,7	3	0,2	0,1	
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,54</b>	<b>19,15</b>	<b>90,19</b>	<b>635,53</b>	<b>0,24</b>	<b>0,46</b>	<b>341,1</b>	<b>0,31</b>	<b>41,04</b>	<b>107,8</b>	<b>0,47</b>	<b>3,93</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50,07</b>	<b>35,54</b>	<b>140,42</b>	<b>1066,34</b>	<b>0,40</b>	<b>1,07</b>	<b>300,18</b>	<b>2,17</b>	<b>251,95</b>	<b>300,46</b>	<b>22,89</b>	<b>5,35</b>	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ пед.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>														
181,07	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	150/5	6,27	6,07	28,46	212,17	0,18	0,98	39	0,58	111,44	177,24	53,25	1,31
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,7	0,3	10,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
282,11	Чай витаминизированный	200			5,7	39	0,18	10						
476,95	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,3	14,5	62	0,05	0,6			119		14	0,1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,95</b>	<b>18,82</b>	<b>59,31</b>	<b>497,27</b>	<b>0,46</b>	<b>11,58</b>	<b>84</b>	<b>0,63</b>	<b>113,44</b>	<b>199,24</b>	<b>77,45</b>	<b>2,18</b>
<b>Обед</b>														
54,46	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,93	6,28	28,17	101,67	0,1	19,42	117,75	1,59	11,2	15,46	11,21	0,87
233,1	Мясо птицы, паровая котлета томатным соусом для детского питания	200/20	13,62	6,62	22,1	128	0,05	2,02	10		1,25	1,25	15,2	0,23
138,15	Картофельное пюре	100	3,3	9,11	31,7	146,46	0,15	29,57	62,19	1,1	1,25	1,25	12,3	1,23
28	Чай с сахаром	200			5,7	39,5					119			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,7	0,3	10,5	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	10,5	80	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,9
<b>Итого за обед</b>			<b>20,59</b>	<b>19,89</b>	<b>78,57</b>	<b>497,6</b>	<b>0,53</b>	<b>42,47</b>	<b>200,16</b>	<b>3,19</b>	<b>13,76</b>	<b>221,07</b>	<b>28,48</b>	<b>4,33</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,54</b>	<b>38,71</b>	<b>137,88</b>	<b>1031,73</b>	<b>0,99</b>	<b>54,05</b>	<b>344,66</b>	<b>4,82</b>	<b>127,20</b>	<b>421,61</b>	<b>166,91</b>	<b>6,83</b>

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Баттлон:

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>														
211,85	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,05	283,91	0,09	0,11	35,78	0,37	173,99	139,81	16,43	0,9
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,5	16,5	78	0,1			0,4	6	10,5	4,2	0,75
200	Чай с сахаром	200			9,93	39,9					0,3			0,03
100	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	0,8
<b>Итого за завтрак</b>			12,91	20,5	79,67	559,91	0,21	4,11	130,76	1,62	196,69	176,31	33,63	1,7
<b>Обед</b>														
486	Суп картофельный с клецками	200	1,57	2,56	9,48	67,01	0,06	0,7	163,09	1,14	12,79	58,78	14,03	1,55
80	Рыба, тушеная в сливочном соусе (соль 100 мг)	100	11,70	1,1	1,82	120,18	0,17	3,42	430,55	3,87	12,22	11,78	1,92	0,39
100	Рис припущенный	100	3,77	0,5	33,92	201,01	0,04		10,27		0,04	0,04	0,04	0,04
100	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,5	16,5	78	0,1			0,4	6	10,5	4,2	0,75
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,5	16,6	78	0,1			0,4	6,7	10,5	4,2	0,9
<b>Итого за Обед</b>			21,73	14,23	111,32	566,39	0,37	4,12	587,11	6,41	25,39	82,14	29,21	3,61
<b>Итого за день</b>			34,64	35,28	171,19	1126,30	0,58	8,23	740,92	8,03	257,08	208,45	62,84	5,31

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прим 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	
<b>Завтрак</b>															
5,64	Котлеты, фарш мясные с томатным соусом	100	7,56	7,32	0,84	133,12	0,05	2,05	0,2	0,07	4,56	6,45	2,45	0,10	
70,13	Каша пшеница вязкая с маслом	100	4,35	4,86	0,35	161,1	0,02	0,02	0,02	0,10	0,02	0,04	0,1	0,04	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	0,5	72	0,01			0,45	6	19,5	0,5	0,15	
203	Чай с сахаром	100			0,98	39,9					0,2			0,03	
475,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	0,2	0,5	62	0,03	0,6			10		14	0,1	
<b>того за Завтрак</b>			<b>17,51</b>	<b>15,08</b>	<b>2,28</b>	<b>406,1</b>	<b>0,11</b>	<b>2,67</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>4,58</b>	<b>6,49</b>	<b>2,45</b>	<b>0,16</b>	
<b>Обед</b>															
119,19	Суп картофельный с морозилом	100	7,73	0,64	0,30	114,5	0,05	0,30	0,05	1,89	2,02	0,05	18,7	0,6	
61,77	Жареное по-домашнему с овощами 100 г	100	11,39	14,97	0,36	249,1	0,05	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04	
394,01	Компот из свежих фруктов	100	0,16	0,1	0,05	1,1									
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	0,5	72	0,01			0,45	6	19,5	0,5	0,15	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	0,8	60	0,01			0,51	6	19,5	0,5	0,15	
<b>того за Обед</b>			<b>19,12</b>	<b>20,04</b>	<b>1,74</b>	<b>435,2</b>	<b>0,12</b>	<b>0,32</b>	<b>0,07</b>	<b>1,91</b>	<b>2,04</b>	<b>0,07</b>	<b>19,2</b>	<b>0,75</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,63</b>	<b>35,12</b>	<b>4,02</b>	<b>841,3</b>	<b>0,23</b>	<b>3,01</b>	<b>0,29</b>	<b>3,08</b>	<b>6,62</b>	<b>13,49</b>	<b>5,00</b>	<b>0,31</b>	



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	K	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
131,65	Плов из мяса птицы (филе)	150	12,67	17,62	31,04	332,96	0,09	3,32	206,7	4,35	1,31	152,33	15,24	1,26
1,1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами для детского	30	2,4	0,3	10,5	76	0,1			0,03		19,5	1,2	0,75
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	44,25		2,0	0,14	0,01		1,50	0,04	0,07
150	Сырок	150	0,48	0,48	11,70	61	0,04	1,7	6	0,04	1,02	13,2	1,03	2,04
150	Завтрак		15,61	18,41	69,43	414,91	0,25	10,02	212,84	5,44	1,33	166,57	17,27	4,72
<b>Обед</b>														
200	Рассольник куриный с сметаной	200	1,95	4,26	13,72	101,87	0,09	10,42	107,75	1,85	1,12	60,43	11,31	0,81
80	Рыба, тушеная в томатном соусе (филе горбуши)	80	11,79	7,4	1,36	139	0,3		13,27			127,9	10,6	0,63
470,15	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	6,35	6,59	31	193	0,07		1,73	0,01		11,80	1,13	1,05
200	Чай с сахаром	200			10,19	44,25								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	30	2,4	0,3	10,5	76	0,1			0,03		19,5	1,2	0,75
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	100	2,6	1,2	11,4	80	0,1			0,03		20	1,2	0,9
100	Чай	100			5,09	22,12								
100	Обед		22,9	17,12	71,64	418	0,5	17,54	127,05	2,2	1,14	102,13	13,16	2,81
100	День		38,51	35,55	151,13	1032	0,83	30,04	257,9	3,64	2,47	168,7	30,43	7,53

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

Суточное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Район

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Р	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
151,00	Рыба, тушеная в томатном соусе (соль, горчица)	40/40	11,79	7,2	2,1	124,58	0,15	0,32	408,27	0,04	0,22	127,39	1,11	0,33	
136,65	Картофельное пюре	130	3,3	8,11	2,1	148,04	0,14	2,197	2,197	0,18	50,54	17,33	23,4	0,38	
263	Чай с сахаром	200				39,9					0,2			0,68	
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	
	<b>Завтрак</b>		17,55	12,82	5,1	282,9	0,34	2,516	420,46	0,27	72,9	145,76	44,2	1,13	
<b>Обед</b>															
67,00	Свекольник со сметаной	200/5	2,12	4,16	1,1	104,65	0,07	0,46	170,74	0,01	0,55	82,01	0,01	0,40	
	Зиточки из макарон с томатным соусом	100/30	1,01	8,17	1,1	120,13	0,10	0,1	0,1	0,01	0,05	0,50	0,01	0,1	
10,00	Пюре гороховое	150/5	17,25	6,2	3,1	219,2	0,6		1,5	0,01	11,33	160,0		0,3	
20,00	Компот из свежих плодов	100	0,16	0,16	0,1	70,63	0,01	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	
	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	
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,7	0,3	16,5	66	0,14			0,45	4,7	3,1	4,2	0,5	
	<b>Обед</b>		22,64	18,71	5,9	579,53	0,92	0,66	171,24	0,03	11,44	163,51	44,2	1,13	
<b>Ужин</b>															
	<b>Ужин</b>		48,89	32,83	11,7	1170,52	1,26	3,176	591,70	0,30	84,34	309,27	88,4	2,26	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Радион

День: пятница

Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
<b>Завтрак</b>					
102	Каша молочная "Стружка" с маслом	150/5	4,85	6,72	26,35
401	Масло сливочное	10	0,08		0,13
427	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	35	2,3	0,35	15,25
262,11	Чай витаминизированный	100			3,7
101	Кисломолочный напиток для детского питания	100	3,2		4,5
<b>Итого за завтрак</b>			10,94		49,93
<b>Обед</b>					
60,01	Суп-лапша	150	2,77		5,01
101,02	Суфле из яичных белков (белое)	50	12,61	17,16	2,8
504,03	Каша пшеничная обогащенная маслом	150	3,14	4,56	22,34
101,04	Витаминизированный напиток	100			3,5
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,4		10,5
101,05	Хлеб ржаной витаминизированный для детского питания	35	2,4	0,5	12,4
101,06	Слад	100			3,5
<b>Итого за обед</b>			34,25	22,27	109,05
<b>Итого за период</b>			45,19	22,27	168,98
<b>Итого за период</b>			46,23	22,77	169,95

Возраст: 7-11 лет

Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14	15
185,91	0,7	1,01	39,93	0,14	102,15	12,15	39,46	0,65
66,1			48		2,4			0,51
91	0,12			0,02	7		4,9	0,83
35	0,14	1,0						
62	0,08	1,0			119		14	0,1
444,1		1,0	24,20		13,18		27,7	2,18
171,36	0,1	1,5	200	0,06	7,64		1,31	0,4
123,1	0,07	2	40,65		12,47		4,35	1,0
157,08			10,9		15,6		1,3	0,07
16					0		1,2	0,01
141					87		2,5	0,1
100,4					11,1		1,4	0,1
133,4					26,06		1,4	0,1