

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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	
Завтрак															
233,02	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	60	7,86	10,16	1,74	129,57				1,67	10,46		10,33		
302,02	Каша гречневая с маслом	150/4	4,76	4,14	21,46	141,94	0,16		18,75	0,34	11,4	112,95	75,18	2,54	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
38,02	Рыблоко	130	0,52	0,52	20,41	61,1				0,26	20,8		11,7		
	Итого за Завтрак		15,54	15,12	70,09	450,51	0,16	0,00	18,75	2,72	48,96	112,95	101,41	2,54	
Обед															
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,53	2,67	10,13	70,88				1,14	12,79		14,04		
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69		
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
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	
	Итого за Обед		21,04	19,04	102,10	682,84	0,12	0,00	0,00	3,94	46,23	39,00	61,11	0,90	
	Итого за день		36,58	34,16	172,19	1113,35	0,28	0,00	18,75	6,66	95,19	151,95	162,52	3,44	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Разъем: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
78,03	Омлет запаренный с сыром	120	14,97	16,15	1,97	214,08	0,07	0,5	250,3	1,42	230,92	270,64	22,1	2,14					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2						
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																			
			20,57	19,65	32,95	393,98	0,10	1,10	250,30	1,87	356,22	270,64	40,30	2,24					
Обед																			
129,08	Суп картофельный с горохом и грибами	200/15	6,78	3,96	29,22	179,56				1,94	30,09		31,77						
684,01	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	10,82	13,55	23,2	257,78				2,94	23,85		38,58						
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2						
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					
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания		22,84	18,20	105,66	670,04	0,12	0,00	0,00	5,84	68,94		39,00	87,15					
Итого за Обед																			
			43,41	37,85	138,61	1064,02	0,22	1,10	250,30	7,71	425,16		309,64	127,45					
Итого за день																			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

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		Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
591,09	Рыба запеченная с овощами	70	7,33	4,41	2,48	79,31				1,55	28,68		29,39							
430,39	Каша рисовая с маслом	130/4	2,08	3,19	21,44	122,68	0,02		18	0,16	5,85	44,55	14,6	0,32						
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02						
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10												
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2							
Итого за Завтрак																				
			11,87	13,70	50,22	371,87	0,17	10,00	54,00	2,24	42,45	46,95	48,19	0,34						
Обед																				
65,62	Суп пшеничный с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	1,77	3,16	10,37	77,39				1	13,78		16,2							
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12	14,77	3,29	193,76				2,3	22,91		24,19							
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5				0,84	15,59		8,66							
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10												
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2							
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																				
			24,39	22,84	90,74	664,65	0,27	10,00	0,00	5,10	66,98	39,00	65,85	0,90						
Итого за день																				
			36,26	36,54	140,96	1036,52	0,44	20,00	54,00	7,34	109,43	85,95	114,04	1,24						

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

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	Мg	Fe				
1		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				
285	Чай с лимонном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,3		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				0,45	6		4,2					
Итого за Завтрак																		
			25,83	8,88	47,78	379,38	0,06	3,41	45,85	1,68	211,26	260,69	33,68	0,66				
Обед																		
67,29	Свекольник со сметаной	200/5	2,25	4,25	15,12	107,99				1,59	42,58		28,4					
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82				0,87	3,09		3,35					
138,05	Картофельное пюре	150	3,79	3,7	24,14	145,26				0,16	43,83		32,94					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
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				
Итого за Обед																		
			20,30	19,38	87,54	604,97	0,12	0,00	0,00	3,58	104,50	39,00	81,49	0,90				
Итого за день																		
			46,13	28,26	135,32	984,35	0,18	3,41	45,85	5,26	315,76	299,69	115,17	1,56				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	7,85	7,62	33,21	233,52				0,81	112,21		13,13	
401,08	Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			11,31	13,92	79,99	496,30	0,02	4,00	36,00	1,54	134,43	16,40	25,33	2,82
Обед														
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63				1,54	33,58		16,71	
591,12	Рыба запеченная с овощами	80	8,42	5,13	2,89	91,9				1,8	32,76		33,79	
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
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			18,1	14,4	102,7	609,7	0,1	0,0	0,0	4,6	92,3	39,0	83,9	0,9
Итого за День			30,4	28,3	182,6	1109,0	0,1	4,0	36,0	6,1	226,8	55,4	119,2	3,8

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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	
Завтрак																
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45			3,69		
175,11	Каша гречневая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54				0,3	10,04			65,15		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2		
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																
			20,57	18,82	61,94	502,02	0,03	0,60	0,00	2,33	142,79	0,00		87,04	0,10	
Обед																
66,62	Суп-лапша	250	3,37	5,44	20,09	143,02				2,29	10,14			11,06		
684,01	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	10,82	13,55	23,2	257,78				2,94	23,85			38,58		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2		
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	
Итого за Обед																
			18,99	19,59	83,57	584,70	0,12	0,00	0,00	6,19	48,99	39,00		66,44	0,90	
Итого за день																
			39,56	38,41	145,51	1086,72	0,15	0,60	0,00	8,52	191,78	39,00		153,48	1,00	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
131,65	Плов из мяса птицы	150	12,75	17,97	31,36	337,68									
401,08	Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		35,24	
282,11	Чай витаминизированный	200,00			9,7	39,0	0,2	10,0						0,02	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2	
Итого за Завтрак			15,21	24,07	57,66	507,56	0,15	10,00	36,00	4,88	26,60	2,40	39,44	0,02	
Обед															
54,04	Расоольник с перловой крупой и сметаной	200/5	1,54	4,97	10,15	91,78									
80,09	Рыба, тушеная в томатном соусе	90	9,32	4,44	2,64	88,53				1,94	18,56		14,42		
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5				1,97	33,36		40,92		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10		0,84	15,59		8,66		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
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			21,48	14,32	89,87	573,81	0,27	10,00	0,00	5,71	82,21	39,00	80,80	0,90	
Итого за день			36,69	38,39	147,53	1081,37	0,42	20,00	36,00	10,59	108,81	41,40	120,24	0,92	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

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	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
89,33	Рыба, запеченная с морковью	60	7,13	3,99	2,19	73,68				1,09	55		27,25								
138,01	Картофельное пюре	130	3,3	4,66	20,95	139,09				0,16	46,02		29								
283,00	Чай с сахаром	200			10,0	40	0,15				0,3										
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2								
Итого за Завтрак			12,83	8,95	49,62	330,67	0,15	0,00	0,00	1,70	107,32	0,00	60,45	0,00							
Обед																					
56,64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,5	1,07	4,05	5,2	62,2				1,56	33,58		19,27								
502,56	Бигусы из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,36		2,6								
302	Каша гречневая с маслом	150,5	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18								
263	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3										
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2								
1,2	Хлеб ржанопшеничный 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			17,96	20,61	72,28	545,86	0,12	0,00	0,00	4,03	63,58	39,00	113,85	0,90							
Итого за день			30,79	29,56	121,90	876,53	0,27	0,00	0,00	5,73	170,90	39,00	174,30	0,90							

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

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																					
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,89	6,73	26,45	186,51					0,14	102,15		29,46							
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02							
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10													
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78					0,45	6		4,2							
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																					
			10,55	16,03	57,25	418,39	0,18	10,60	36,00	0,67	229,07	2,40	47,66	0,12							
Обед																					
66,42	Суп с макаронными изделиями	200	2,54	5,48	17,6	130,08					2,43	14		19,35							
110,57	Супле из мяса птицы с молочным соусом	90	13,38	13,18	5,36	193,07					0,98	52,47		17,07							
594,03	Каша перловая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95					0,42	16,8		13,5							
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1													
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78					0,45	6		4,2							
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																					
			23,86	23,25	99,10	700,10	0,42	20,10	0,00	4,79	97,97	39,00	66,72	0,90							
Итого за день																					
			34,41	39,28	156,35	1118,49	0,60	30,70	36,00	5,46	327,04	41,40	114,38	1,02							
Итого за период																					
			368,91	352,42	1504,50	10636,02	3,17	90,70	553,30	70,59	2274,90	1277,29	1328,69	19,30							
Итого за период																					
			36,89	35,24	150,45	1063,60	0,32	9,07	55,33	7,06	227,49	127,73	132,87	1,93							