

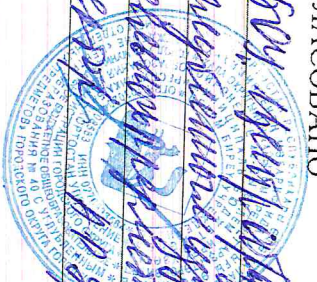
СОГЛАСОВАНО

МБОУ «Школа № 1» г. Уфа

Суперинтендант

Суперинтендант

Суперинтендант



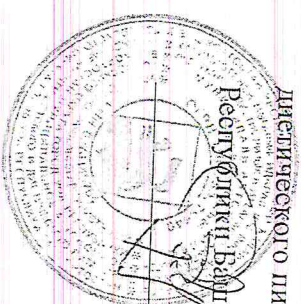
УТВЕРЖДАЮ

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 : старше классы 11-18 лет

Рацион

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
233,17	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)	40/40	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		
Итого за Завтрак																
Обед			17,7	15,08	50,43	407,3	0,32	3,08	83,25	1,4	32,3	138,36	93,24	4,21		
65,02	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	1,06	1,47	9,23	54,52	0,04	4,71	153,99	0,11	11,23	28,51	11,65	0,37		
13 512,01	Рыба, тушеная с овощами (филе горбуши)	40/40	10,36	7,61	1,74	116,94	0,11	1,96	366,7	2,75	18,01	111,48	22,37	0,48		
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		
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																
			22,04	13,99	88,33	565,86	0,46	6,67	543,19	4,66	59,83	245,67	59,48	3,41		
Итого за День																
			39,7	29,1	138,8	973,2	0,8	9,8	626,4	6,1	92,1	384,0	152,7	7,6		

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

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 11-18 лет										
			Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	г	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32					
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					
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			21,84	21,04	33,11	412,35	0,21	1,14	271,36	2	375,98	313,06	42,18	3,2					
Обед																			
129,14	Суп картофельный с горохом и грибами	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					
674,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе)	200	11,39	14,37	23,65	269,48	0,21	30,39	31,53	3,23	28,08	159,19	42,92	1,99					
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			24,66	19,84	101,02	679,49	0,79	42,04	293,43	6,65	86,25	325,72	100,08	6,55					
Итого за День			46,50	40,88	134,13	1091,84	1,00	43,18	564,79	8,65	462,23	638,78	142,26	9,75					

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

Неделя: 1																	Возраст: 11-18 лет									
№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15												
Завтрак																										
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	0,38												
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															
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												
Итого за Завтрак			19,61	14,64	71,74	497,63	0,29	5,88	82,64	2,05	41,05	80,33	28,96	2,83												
Обед																										
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91	0,08	11,5	203,84	2,76	15,9	44,81	17,55	0,69												
233,17	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (Филе грудки)	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88												
594,03	Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63												
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			22,17	17,32	74,45	540,64	0,46	12,05	244,64	6,16	61,74	334,42	66,26	3,38												
Итого за день			41,78	31,96	146,19	1038,27	0,75	17,93	327,28	8,21	102,79	414,75	95,22	6,21												

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

реп.	прием пищи, наименование блюда	порции	пищевые вещества (г)			энергетическая	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																
227,72	Запеканка из творога со стуханным молоком	120/5	25,05	8,84	15,62	246,81	0,06	0,61	47,08	1,31	202,21	269,65	29,22	0,62		
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		
Итого за Завтрак																
Обед			27,51	9,15	42,31	367,09	0,16	3,41	47,22	1,77	211,31	290,69	34,26	1,44		
Итого за Обед																
67,12	Свекольник со сметаной	250/ 5	2,48	4,29	17,95	120,61	0,08	19,32	206,89	1,96	47,73	74,45	34,95	1,81		
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	9,8	10,06	6,27	154,88	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57		
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					
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			22,9	19,26	101,58	669,89	0,44	21,52	244,24	4,12	94,19	288,47	75,27	5,94		
Итого за день			50,41	28,41	143,89	1036,98	0,60	24,93	291,46	5,89	305,50	579,16	109,53	7,38		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1					Возраст: 11-18 лет											
			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)									Минеральные вещества (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																			
181,07	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39	0,58	111,44	177,24	53,25	1,31					
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07					
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			15,3	14,33	64,96	453,07	0,35	1,65	62,8	1,22	338,74	263,24	78,35	2,51					
Обед																			
54,12	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,42	5,14	17,11	125,06	0,11	16,77	208,35	1,97	25,18	74,78	26,52	1					
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					
138,16	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					
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			21,05	20,77	81,96	597,85	0,55	45,82	301,26	3,71	108,12	236,22	90,67	4,84					
Итого за день			36,4	35,1	146,9	1050,9	0,9	47,5	364,1	4,9	446,9	499,5	169,0	7,4					

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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																
211,49	Макаронные изделия с твердым сыром	180	10,61	14,17	37,17	319,77	0,1	0,13	96,84	0,98	196,17	157,28	18,5	1,02		
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		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого за Завтрак																
			14,01	14,67	83,85	529,67	0,22	4,13	96,84	1,63	216,47	190,78	30,7	4,6		
Обед																
450,03	Суп картофельный с клецкам	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		
80,69	Рыба, тушеная в томатном соусе (филе горбуши)	35/35	7,25	3,51	2,05	69,37	0,06	2,81	320,7	1,59	26,05	116,88	31,83	0,58		
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	208,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58		
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																
			17,54	11,75	93,08	547,07	0,4	14,31	548,39	4,25	67,94	300,47	92,76	3,53		
Итого за день																
			31,56	26,42	176,93	1076,74	0,62	18,44	645,23	5,88	284,41	491,25	123,46	8,13		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник
Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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																
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87		4,56	6,45	3,43	0,16	
470,13	Каша пшенная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16		14,27	88,88	31,3	1,05	
283	Чай с сахаром	200				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	
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			17,51	15,68	64,82	474,32	0,3	2,65	75,63	1,48		144,13	114,83	52,93	2,09	
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	
674,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе)	200	11,39	14,37	23,65	269,48	0,21	30,39	31,53	3,23		28,08	159,19	42,92	1,99	
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	
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					8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			19,12	20,42	88,45	613,48	0,49	35,89	233,53	6,53		57,27	233,49	68,63	5,05	
Итого за день			36,63	36,10	153,27	1087,80	0,79	38,54	309,16	8,01		201,40	348,32	121,56	7,14	

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

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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																			
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					
285	Чай с лимонном 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					
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64					
Итого за Завтрак			17,25	20,75	73,47	551,88	0,24	15,77	240,32	5,62	46,68	205,44	54,97	4,85					
Обед																			
54,12	Рассолыник ленинградский со сметаной	250/5	2,42	5,14	17,11	125,06	0,11	16,77	208,35	1,97	25,18	74,78	26,52	1					
80,69	Рыба, тушенная в томатном соусе (филе горбуши)	35/35	7,25	3,51	2,05	69,37	0,06	2,81	320,7	1,59	26,05	116,88	31,83	0,58					
470,13	Каша пшениная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9													
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			18,82	14,11	84,44	539,63	0,55	19,58	552,68	4,68	80,5	339,04	106,45	4,31					
Итого за день			36,07	34,86	157,91	1091,51	0,79	35,35	793,00	10,30	127,18	544,48	161,42	9,16					

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион

День: четверг
Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая	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																								
80,02	Рыба, тушеная в томатном соусе (филе горбуши)	40/40	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63										
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										
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										
Итого за Завтрак																								
Обед			17,49	12,81	51,22	390,52	0,39	29,79	456,18	3,26	82,1	244,22	64,67	2,69										
Свекольник со сметаной																								
67,08		250/5	2,61	5,04	18,13	128,71	0,08	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82										
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	7,01	8,57	3,61	120,13	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12										
167,15	Пюре гороховое	150/5	17,25	6,2	36,08	269,2	0,68		1,5	2,58	71,53	169,6	66,29	5,29										
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										
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания																								
1,2		30	2,4	0,3	13,8	66	0,12	20,84	258,74	0,51	8,7	39	12,6	0,9										
Итого за Обед																								
			31,67	20,41	98,1	701,94	0,99	50,63	714,92	6,68	142,02	310,23	121,09	8,91										
Итого за день																								
			49,16	33,22	149,31	1092,46	1,38	50,63	714,92	9,94	224,12	554,45	185,76	11,60										

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

День: пятница
Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		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					
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			0,45	6	19,5	4,2	0,75					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9													
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			0,3			0,03					
Итого за Завтрак			10,54	17,47	57,46	431,91	0,23	1,61	84,98	0,69	229,85	146,61	47,66	1,55					
Обед																			
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					
110.42	Суфле из мяса птицы (филе)	60	12,61	13,85	2,38	183,91	0,07	1,3	40,55	0,78	32,47	34,5	14,33	1,07					
594.03	Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9													
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			23,32	23,73	80,61	627,11	0,38	2,80	263,05	4,42	71,91	213,46	49,94	3,86					
Итого за день			33,86	41,20	138,07	1059,02	0,61	4,41	348,03	5,11	301,76	360,07	97,60	5,41					
Итого за период			402,05	337,22	1485,39	10598,70	8,22	290,63	4984,37	72,98	2548,38	4814,75	1358,55	79,75					
Итого за период			40,21	33,72	148,54	1059,87	0,82	29,06	498,44	7,30	254,84	481,48	135,86	7,98					