

СОГЛАСОВАНО

*Согласовано*  
*участниками учебного*  
*тренингового курса*  
*Одилья А. Рудзюба*

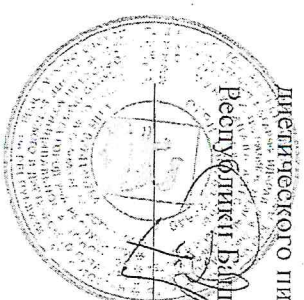


УТВЕРЖДАЮ

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ЗАВТРАК, ОБЕД

День: понедельник

Сезон:

Цель: 1

Возраст: 11-18 лет

| №<br>рек.        | Прием пищи, наименование<br>блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность | 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          |                                                               |                 |                      |       |       |                                 |               |       |        |      |        |                           |       |      |  |  |
| 233,17           | Мясо птицы, припущенное в<br>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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 401              | Масло сливочное                                               | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,1                            |               |       | 45     | 0,1  | 2,4    | 3                         |       | 0,02 |  |  |
| 420,02           | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22    | 104                             | 0,14          |       |        | 0,6  | 8      | 26                        | 5,6   | 1    |  |  |
| 284,04           | Чай с лимоном                                                 | 200             | 0,06                 | 0,01  | 0,21  | 2,38                            |               | 2,8   | 0,14   | 0,01 | 2,8    | 1,54                      | 0,84  | 0,04 |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                               |                 | 17,64                | 21,95 | 63,73 | 523,19                          | 0,24          | 5,88  | 128,99 | 1,57 | 38,55  | 116,49                    | 46,88 | 2,52 |  |  |
| Обед             |                                                               |                 |                      |       |       |                                 |               |       |        |      |        |                           |       |      |  |  |
| 53,08            | Щи из свежей капусты со<br>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 |  |  |
| 13 512           | Рыба, тушенная с овощами (филе<br>минтай)                     | 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 |  |  |
| 211,05           | Макаронные изделия отварные с<br>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<br>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<br>детского питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8  | 66                              | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7    | 39                        | 12,6  | 0,9  |  |  |
| Итого за Обед    |                                                               |                 | 22,7                 | 15,45 | 88,46 | 583,37                          | 0,45          | 32,23 | 676,4  | 6,21 | 107,43 | 317,45                    | 89,71 | 4,05 |  |  |
| Итого за день    |                                                               |                 | 40,3                 | 37,4  | 152,2 | 1106,6                          | 0,7           | 38,1  | 805,4  | 7,8  | 146,0  | 433,9                     | 136,6 | 6,6  |  |  |

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

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ЗАВТРАК, ОБЕД

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| №<br>рек.               | Применение, наименование<br>блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность | 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>          |                                                               |                 |                      |       |        |                                 |               |       |         |      |        |                           |        |       |  |  |
| 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<br>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<br>детского питания                 | 100             | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62                              | 0,03          | 0,6   |         |      | 119    |                           | 14     | 0,1   |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                               |                 | 21,84                | 21,04 | 33,11  | 412,35                          | 0,21          | 1,14  | 271,36  | 2    | 375,98 | 313,06                    | 42,18  | 3,2   |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                               |                 |                      |       |        |                                 |               |       |         |      |        |                           |        |       |  |  |
| 129,14                  | Суп картофельный с горохом и<br>прежками                      | 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  |  |  |
| 118,06                  | Рагу овощное с отварным мясом                                 | 150             | 12,15                | 14,33 | 11,29  | 223,41                          | 0,11          | 20,74 | 504,24  | 2,79 | 33,4   | 154,86                    | 37,01  | 2,33  |  |  |
| 283                     | Чай с сахаром                                                 | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                            |               |       |         |      | 0,3    |                           |        | 0,03  |  |  |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный<br>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<br>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>    |                                                               |                 | 25,42                | 19,8  | 88,66  | 633,42                          | 0,69          | 32,39 | 766,14  | 6,21 | 91,57  | 321,39                    | 94,17  | 6,89  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                               |                 | 47,26                | 40,84 | 121,77 | 1045,77                         | 0,90          | 33,53 | 1037,50 | 8,21 | 467,55 | 634,45                    | 136,35 | 10,09 |  |  |



C63031:

**Возраст: 11-18 лет**

Женъ: сирѣдѣ

Ранг: ЗАБІРАК, ОБЕД

**Нерешен: 1**

[illegible]

|               |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |      |
|---------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| Итого за день | 41,08 | 48,34 | 177,56 | 1307,84 | 0,74 | 45,37 | 630,12 | 9,95 | 162,12 | 499,15 | 118,67 | 7,91 |
|---------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|

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

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (интер-4)

День: четверг

Сезон:

Цель: 1

Возраст: 11-18 лет

| №<br>реп.        | Принем пищи, наименование<br>блюда                            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>печность | 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           | Затесанка из творога со<br>сгущенным 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 |  |  |
| 401              | Масло сливочное                                               | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                            |               |       | 45     | 0,1  | 2,4    | 3                         |        | 0,02 |  |  |
| 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 |  |  |
| 1,1              | Хлеб пшеничный обогащенный<br>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 |                                                               |                 | 27,59                | 16,4  | 42,44  | 433,19                          | 0,16          | 3,41  | 92,22  | 1,87 | 213,71 | 293,69                    | 34,26  | 1,46 |  |  |
| Обед             |                                                               |                 |                      |       |        |                                 |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| 56,12            | Борщ с капустой и картофелем со<br>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 |  |  |
| 445,55           | Котлеты "Нежные" с томатным<br>соусом п/р                     | 60/40           | 6,52                 | 7,33  | 7,75   | 124,51                          | 0,01          | 2     | 60     | 1,22 | 4,23   | 6,1                       | 3,44   | 0,15 |  |  |
| 302              | Каши 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 |  |  |
| 1,1              | Хлеб пшеничный обогащенный<br>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<br>детского питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                              | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7    | 39                        | 12,6   | 0,9  |  |  |
| Итого за Обед    |                                                               |                 | 17,99                | 17,71 | 79,49  | 549,48                          | 0,45          | 21,87 | 299,6  | 4,48 | 71,75  | 229,32                    | 119,39 | 5,5  |  |  |
| Итого за день    |                                                               |                 | 45,58                | 34,11 | 121,93 | 982,67                          | 0,61          | 25,28 | 391,82 | 6,35 | 285,46 | 523,01                    | 153,65 | 6,96 |  |  |



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ЗАВТРАК, ОБЕД

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| № п/п                   | Примерное меню, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | 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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |              |                      |       |        |                         |               |       |        |      |  |                           |        |        |  |      |
| 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 |
| 27,01                   | Сыр (порциан)                                              | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                      |               | 0,07  | 23,8   | 0,04 |  | 100                       | 60     | 5,5    |  | 0,07 |
| 401                     | Масло сливочное                                            | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                    |               |       | 45     | 0,1  |  | 2,4                       | 3      |        |  | 0,02 |
| 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  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                            |              | 13,67                | 19,84 | 68,8   | 511,42                  | 0,23          | 1,63  | 107,62 | 0,92 |  | 325,67                    | 207,23 | 52,31  |  | 1,67 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |              |                      |       |        |                         |               |       |        |      |  |                           |        |        |  |      |
| 54,12                   | Рассольник легионградский 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    |
| 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 |
| 138,01                  | Картофельное пюре                                          | 130          | 2,86                 | 4,44  | 19,15  | 128,33                  | 0,14          | 22,51 | 28,55  | 0,16 |  | 46,02                     | 84,33  | 29     |  | 1,1  |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |              | 19,95                | 21,97 | 84,88  | 616,27                  | 0,55          | 40,97 | 285,07 | 5,29 |  | 115,21                    | 325,73 | 88,35  |  | 5,4  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |              | 33,62                | 41,81 | 153,68 | 1127,69                 | 0,78          | 42,60 | 392,69 | 6,21 |  | 440,88                    | 532,96 | 140,66 |  | 7,07 |

## МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА, РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность, приготовленных блюд (лист 6)

Рацион: ЗАВТРАК, ОБЕД

День: понедельник

Сезон:

Погода: 2

Возраст: 11-18 лет

| №<br>рек.        | Пример блюда, наименование<br>блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | 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          |                                                            |                 |                      |       |        |                            |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 420,02           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                        | 0,14          |       |        | 0,6  | 8      | 26                        | 5,6    | 1    |  |  |
| 86,02            | Сок фруктовый                                              | 200             | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                         | 0,02          | 4     |        | 0,2  | 14     | 14                        | 8      | 2,8  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                            |                 |                      |       |        |                            |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
|                  |                                                            |                 | 14,87                | 14,78 | 89,56  | 558,05                     | 0,26          | 6,93  | 96,98  | 1,79 | 221,27 | 198,82                    | 32,94  | 4,89 |  |  |
| Обед             |                                                            |                 |                      |       |        |                            |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| 56,2             | Суп с мелконшинкованными овощами со сметаной               | 250/5           | 2,01                 | 5,01  | 11,3   | 98,96                      | 0,09          | 21,32 | 211,45 | 1,92 | 30,08  | 54,59                     | 22,25  | 0,82 |  |  |
| 80,62            | Рыба, тушенная с овощами*(мр) (филе минтая)                | 50/50           | 10,18                | 7,78  | 2,17   | 119,99                     | 0,08          | 2,21  | 446,15 | 3,46 | 35,96  | 164,48                    | 43,48  | 0,73 |  |  |
| 610              | Рис притушенный                                            | 150             | 3,77                 | 4,37  | 38,92  | 209,86                     | 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    |                                                            |                 |                      |       |        |                            |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
|                  |                                                            |                 | 20,76                | 17,76 | 92,67  | 612,71                     | 0,43          | 23,53 | 681,45 | 6,6  | 92,03  | 357,91                    | 109,11 | 3,81 |  |  |
| Итого за день    |                                                            |                 |                      |       |        |                            |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
|                  |                                                            |                 | 35,63                | 32,54 | 182,23 | 1170,76                    | 0,69          | 30,46 | 778,43 | 8,39 | 313,30 | 556,73                    | 142,05 | 8,70 |  |  |



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ЗАВТРАК, ОБЕД

Дети: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| №<br>рек.               | Применение<br>блюда                                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность | 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>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                 |               |       |        |       |        |                           |        |       |  |  |
| 506,26                  | Телешин 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  |  |  |
| 175,11                  | Каши 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  |  |  |
| 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                                  | 100             | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62                              | 0,03          | 0,6   |        |       | 119    |                           | 14     | 0,1   |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 |                      |       |        |                                 |               |       |        |       |        |                           |        |       |  |  |
|                         |                                                            |                 | 18,39                | 19,57 | 57,92  | 483,54                          | 0,34          | 4,26  | 66,29  | 3,54  | 166,16 | 221,28                    | 100,02 | 4,62  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                 |               |       |        |       |        |                           |        |       |  |  |
| 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  |  |  |
| 66,62                   | 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  |  |  |
| 97,62                   | Жаркое по-домашнему                                        | 150             | 9,62                 | 11,75 | 17,58  | 214,83                          | 0,15          | 22,08 | 10,2   | 2,5   | 19,9   | 139,98                    | 34,48  | 2,13  |  |  |
| 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          |       |        | 0,51  | 8,7    | 39                        | 12,6   | 0,9   |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 |                      |       |        |                                 |               |       |        |       |        |                           |        |       |  |  |
|                         |                                                            |                 | 18,47                | 22,87 | 88,96  | 635,2                           | 0,44          | 35,06 | 213,7  | 8,07  | 78,97  | 246,54                    | 76,78  | 6,25  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 |                      |       |        |                                 |               |       |        |       |        |                           |        |       |  |  |
|                         |                                                            |                 | 36,86                | 42,44 | 146,88 | 1118,74                         | 0,78          | 39,32 | 279,99 | 11,61 | 245,13 | 467,82                    | 176,80 | 10,87 |  |  |



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

Сезон:

Пол: 2

Возраст: 11-18 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование<br>блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность | 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          |                                                                  |                 |                      |       |        |                                 |               |       |        |       |        |                           |        |      |  |  |
| 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,<br>питательными для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                              | 0,1           |       |        | 0,45  | 6      | 19,5                      | 4,2    | 0,75 |  |  |
| 38,01            | Молоко                                                           | 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 |  |  |
| Итого за день    |                                                                  |                 |                      |       |        |                                 |               |       |        |       |        |                           |        |      |  |  |
|                  |                                                                  |                 | 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             |                                                                  |                 |                      |       |        |                                 |               |       |        |       |        |                           |        |      |  |  |
| 53,05            | Шли из свежей капусты со<br>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 |  |  |
| 96,16            | Гуляши                                                           | 30/30           | 9,19                 | 10,02 | 2,11   | 135,32                          | 0,04          | 1,46  | 5,7    | 1,3   | 11,25  | 95,48                     | 12,77  | 1,43 |  |  |
| 211,05           | Макаронные изделия отварные с<br>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<br>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<br>детского питания                     | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                              | 0,12          |       |        | 0,51  | 8,7    | 39                        | 12,6   | 0,9  |  |  |
| Итого за Обед    |                                                                  |                 |                      |       |        |                                 |               |       |        |       |        |                           |        |      |  |  |
|                  |                                                                  |                 | 21,84                | 20,63 | 88,58  | 626,58                          | 0,42          | 31,5  | 241,3  | 5,03  | 87,12  | 251,54                    | 59,45  | 4,76 |  |  |
| Итого за день    |                                                                  |                 |                      |       |        |                                 |               |       |        |       |        |                           |        |      |  |  |
|                  |                                                                  |                 | 39,09                | 41,38 | 162,05 | 1178,46                         | 0,66          | 47,27 | 481,62 | 10,65 | 133,80 | 456,98                    | 114,42 | 9,61 |  |  |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 9)

Рацион: ЗАВТРАК, ОБЕД

День: четверг

Сезон:

Питание: 2

Возраст: 11-18 лет

| №<br>рек.               | Принем пищи, наименование<br>блюда                            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>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   |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                               |                 |                      |       |       |                                 |               |       |        |      |  |                           |        |       |      |  |
| 80,41                   | Рыба, тушеная в томатном соусе<br>(другие напитки)            | 50/30           | 10,13                | 4,37  | 1,76  | 87,48                           | 0,08          | 2,53  | 277,35 | 1,94 |  | 32,71                     | 159,35 | 40,87 | 0,7  |  |
| 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<br>витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5  | 78                              | 0,1           |       |        | 0,45 |  | 6                         | 19,5   | 4,2   | 0,75 |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                               |                 | 15,83                | 9,78  | 50,34 | 353,42                          | 0,34          | 28,5  | 310,26 | 2,57 |  | 92,59                     | 276,18 | 78,56 | 2,76 |  |
| <b>Обед</b>             |                                                               |                 |                      |       |       |                                 |               |       |        |      |  |                           |        |       |      |  |
| 67,08                   | Свекольник со сметаной                                        | 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 |  |
| 445,56                  | Котлеты "Пельмени" с томатным<br>соусом                       | 60/40           | 11,36                | 14,08 | 3,24  | 185,03                          | 0,06          | 3,62  | 85,5   | 1,47 |  | 16,64                     | 113    | 16,78 | 1,39 |  |
| 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 |  |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный<br>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<br>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>    |                                                               |                 | 21,84                | 20,63 | 88,58 | 626,58                          | 0,42          | 31,5  | 241,3  | 5,03 |  | 87,12                     | 251,54 | 59,45 | 4,76 |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                                               |                 | 21,84                | 20,63 | 88,58 | 626,58                          | 0,42          | 31,5  | 241,3  | 5,03 |  | 87,12                     | 251,54 | 59,45 | 4,76 |  |



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 10)

Рацион: ЗАВТРАК, ОБЕД

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| №<br>п/п.        | Пример блюда, наименование<br>блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность | 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          |                                                               |                 |                      |       |        |                                 |               |       |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| 493,22           | Каша молочная "Дружба" с<br>маслом                            | 180/10          | 5,87                 | 10,96 | 31,61  | 249,31                          | 0,13          | 1,21  | 65,98  | 0,21 | 123,34 | 150,15                    | 35,34  | 0,78 |  |  |
| 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<br>витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                              | 0,1           |       |        | 0,45 | 6      | 19,5                      | 4,2    | 0,75 |  |  |
| 282,11           | Чай витаминизированный                                        | 200             |                      |       | 9,7    | 39                              | 0,15          | 10    |        |      |        |                           |        |      |  |  |
| 476,01           | Кисломолочный продукт для<br>детского питания                 | 100             | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62                              | 0,03          | 0,6   |        |      | 119    |                           | 14     | 0,1  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                               |                 | 11,55                | 21,71 | 62,44  | 494,41                          | 0,41          | 11,81 | 110,98 | 0,76 | 250,74 | 172,65                    | 53,54  | 1,65 |  |  |
| 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 |  |  |
| 445,37           | Биточки мясные с томатным<br>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 |  |  |
| 211,02           | Макаронные изделия отварные с<br>маслом                       | 180/5           | 6,97                 | 4,44  | 44,48  | 245,99                          | 0,11          |       | 22,5   | 1    | 18,32  | 56,31                     | 10,39  | 1,06 |  |  |
| 283              | Чай с сахаром                                                 | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                            |               |       |        |      | 0,3    |                           |        | 0,03 |  |  |
| 1,1              | Хлеб пшеничный обогащенный<br>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<br>детского питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                              | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7    | 39                        | 12,6   | 0,9  |  |  |
| Итого за Обед    |                                                               |                 | 27,55                | 21,38 | 112,59 | 751,78                          | 0,66          | 13,34 | 332,57 | 6,14 | 99,1   | 310,16                    | 79,1   | 6,44 |  |  |
| Итого за день    |                                                               |                 | 39,10                | 43,09 | 175,03 | 1246,19                         | 1,07          | 25,15 | 443,55 | 6,90 | 349,84 | 482,81                    | 132,64 | 8,09 |  |  |
| Итого за период  |                                                               |                 | 380,4                | 382,6 | 1481,9 | 10911,3                         | 7,3           | 358,6 | 5482,4 | 81,1 | 2631,2 | 4839,4                    | 1311,3 | 80,6 |  |  |
| Итого за период  |                                                               |                 | 38,04                | 38,26 | 148,19 | 1091,13                         | 0,73          | 35,86 | 548,24 | 8,11 | 263,12 | 483,94                    | 131,13 | 8,06 |  |  |