

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рещ.	Прием 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		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95					1,3	5,76		2,88	
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49					0,84	15,59		8,66	
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9					0,01	3,1		0,84	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130					0,75	10		7	
Итого за Завтрак			21,12	15,77	86,68	573,34	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	34,45	0,00	19,38	0,00
Обед															
54,04	Рассолычник с перловой крупой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79					1,94	18,56		14,42	
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,77	3,61	110,24					2,21	35,96		35,5	
58,11	Рис отварной	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04			22,5	0,27	11,41		82,5	27,35
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4									
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14				0,6	8		26	5,6
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14				0,6	10,15		45,5	14,7
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7									
Итого за Обед			20,48	18,36	106,89	670,00	0,32	0,00	22,50	5,62	84,08	154,00		97,57	2,65
Итого за день			41,60	34,13	193,57	1243,34	0,32	0,00	22,50	8,52	118,53	154,00		116,95	2,65

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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
233,97	Гречиш	70	10,81	14,02	2,65	179,52				2,32	13,33		11,68					
175,39	Каша гречневая	165	5,08	4,95	22,91	156,25				0,37	11,04		80,11					
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7												
Итого за Завтрак																		
			18,79	20,97	57,24	488,37	0,00	0,00	0,00	3,15	33,47	0,00	96,83	0,00				
Обед																		
53,39	Ци из свежей капусты со сметаной	205	1,64	4,15	7,57	74,96				1,54	33,58		16,71					
131,01	Плов	150	14,33	19,29	31,36	356,62				4,35	18,68		35,24					
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4												
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9					
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6					
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9					
Итого за Обед																		
			21,61	24,53	99,05	702,78	0,00	0,00	0,00	7,15	85,56	0,00	79,35	0,00				
Итого за день																		
			40,40	45,50	156,29	1191,15	0,00	0,00	0,00	10,30	119,03	0,00	176,18	0,00				

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА 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	Мг	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
218,08	Омлет натуральный	150	15,76	17,02	2,82	227,67				1,79	121,71		20,16		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	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			19,22	23,32	49,60	490,45	0,02	4,00	36,00	2,62	143,93	16,40	32,36	2,82	
Обед															
66,91	Суп с макаронными изделиями	200	2,62	2,52	17,6	103,73				1,11	14		19,35		
502,25	Тертели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42				0,66	2,41		2,59		
138,4	Картофельное пюре	150	3,79	4,04	31,15	176,32				0,16	44,59		32,97		
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3				
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6		
Итого за Обед			21,45	17,68	112,68	689,37	0,00	0,00	0,00	2,97	77,00	0,00	72,41	0,00	
Итого за День			40,67	41,00	162,28	1179,82	0,02	4,00	36,00	5,49	220,93	16,40	104,77	2,82	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

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	Мг	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
591,19	Рыба запеченная с овощами	60	6,32	4,22	3,16	69,36				1,35	24,32		25,36	
58,1	Рис отварной	134	3,35	3,37	34,68	182,28	0,04		18	0,23	9,86	71,4	23,71	0,52
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								
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	9,1	78					119		14	
Итого за Завтрак			15,27	11,09	73,24	447,04	0,04	0,00	18,00	2,03	159,18	71,40	67,27	0,52
Обед														
67,35	Свекольник со сметаной	205	2	4,23	13,62	100,86				1,57	36,29		24,66	
233,98	Гуляш	90	13,9	17,46	3,42	225,74				2,74	16,1		14,99	
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6	
Итого за Обед			27,44	26,86	97,15	737,99	0,00	0,00	0,00	6,19	83,98	0,00	65,81	0,00
Итого за День			42,71	37,95	170,39	1185,03	0,04	0,00	18,00	8,22	243,16	71,40	133,08	0,52

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.	Применение 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,32	7,81	33,21	237,09				0,81	112,21		13,13		
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		
38,85	Рйблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9		
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7									
Итого за Завтрак															
			11,66	10,25	82,16	464,49	0,00	0,00	0,00	1,48	136,11	0,00	27,23	0,00	
Обед															
129,19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,69	18,89	127,98				1,59	29,42		28,7		
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,36		2,6		
58,11	Рис отварной	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6	
305,1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	8,77	34,75									
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6		
Итого за Обед															
			21,22	19,69	106,06	683,81	0,04	0,00	22,50	4,06	59,89	82,50	76,15	0,60	
Итого за день															
			32,88	29,94	188,22	1148,30	0,04	0,00	22,50	5,54	196,00	82,50	103,38	0,60	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет						
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
470,63	Каша пшеничная молочная	150	6,26	6,35	31,31	208,08										
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35										
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02		
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84			
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	9,1	78					119		14			
Итого за Завтрак																
			14,55	18,31	66,99	491,86	0,00	0,00	36,00	0,73	327,95	2,40	64,82	0,02		
Обед																
66,88	Суп-лапша	250	7,61	3,34	44,1	237,43				2,29	10,14		11,06			
684,18	Жаркое по-домашнему	160	10,07	12,18	19,73	228,52				2,45	20,18		32,17			
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		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6			
38,85	Рыболо	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9			
Итого за Обед																
			23,72	16,66	126,88	750,65	0,14	0,00	0,00	6,07	64,92	26,00	71,33	1,00		
Итого за день																
			38,27	34,97	193,87	1242,51	0,14	0,00	36,00	6,80	392,87	28,40	136,15	1,02		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Применение 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
131,01	Плов	150	14,33	19,29	31,36	356,62				4,35	18,68		35,24		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4									
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	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9		
Итого за Завтрак															
			17,97	20,13	80,43	574,82	0,14	0,00	0,00	5,17	44,28	26,00	50,74	1,00	
Обед															
54,04	Рассолыник с перловой крупой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79				1,94	18,56		14,42		
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95				1,3	5,76		2,88		
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4									
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6		
Итого за Обед															
			23,86	20,89	102,20	691,63	0,00	0,00	0,00	5,12	55,61	0,00	43,46	0,00	
Итого за день															
			41,83	41,02	182,63	1266,45	0,14	0,00	0,00	10,29	99,89	26,00	94,20	1,00	

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

№ п/п	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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
227,96	Грудинг творожный со стуженым молоком	150	24,06	11,54	26,89	311,83				1,34	259,89		35,78		
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			27,46	12,04	73,57	521,73	0,02	4,00	0,00	1,99	280,19	14,00	47,98	2,80	
Обед															
56,64	Борщ с белокочанной капустой со сметаной	205	1,07	4,05	5,2	62,2				1,56	33,58		19,27		
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,36		2,6		
302	Каша гречневая	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18		
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18				0,01	3,4		0,84		
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6		
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9		
Итого за Обед			18,86	21,11	102,49	675,94	0,00	0,00	0,00	4,34	85,28	0,00	125,29	0,00	
Итого за день			46,32	33,15	176,06	1197,67	0,02	4,00	0,00	6,33	365,47	14,00	173,27	2,80	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УПРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (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															
16.546.23	Мясо птицы, припущенное с овощами	70	10,81	12,73	2,56	167,65				1,79	17,82		18,82		
175.39	Каша гречневая	165	5,08	4,95	22,91	156,25				0,37	11,04		80,11		
202.11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4									
1.27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9		
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14		
Итого за Завтрак			21,89	21,23	63,62	532,30	0,00	0,00	0,00	2,69	154,86	0,00	117,83	0,00	
Обед															
66.09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,15	22,5	130,89				1,39	18,88		24,27		
131.01	Плов	150	14,33	19,29	31,36	356,62				4,35	18,68		35,24		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1.27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9		
1.2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6		
38.85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9		
Итого за Обед			23,24	23,53	114,16	759,21	0,00	0,00	0,00	7,00	71,16	0,00	86,91	0,00	
Итого за день			45,13	44,76	177,78	1291,51	0,00	0,00	0,00	9,69	226,02	0,00	204,74	0,00	
Итого за период			407,75	376,92	1783,30	12145,10	0,74	12,00	171,00	77,50	2373,23	409,10	1366,07	14,23	
Итого за период			40,78	37,69	178,33	1214,51	0,07	1,20	17,10	7,75	237,32	40,91	136,61	1,42	