

Знаменева
СОЛДАНОВА

Директор
МНОУ «Центр
диетического питания
г.г. Уфа
А.Р. Умарова



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
диетического питания» ГО г. Уфа

Республика Башкортостан

И. П. Круллий



Примерное двухнедельное меню и пищеваи ценность приготавлиаемых блюд
для организации питания обучающихся (дети участников СВО)
в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: старше 12-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

Неделя: 1															Возраст: 12-18 лет									
№ реп.	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																								
445,64	Биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58	0,01	2,02	60	1,58	7,45	6,41	3,69	0,18										
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	185	7,6	4,7	44,48	250,78	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 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			20,84	16,35	83,31	564,26	0,22	2,02	82,50	3,03	32,07	82,22	18,28	2,02										
Обед																								
54,05	Рассольник ленинградский со сметаной	255	1,88	6,03	12,6	112,49	0,06	6,85	256,88	2,42	22,08	62,46	17,85	0,65										
591,4	Рыба запеченная с овощами	90	9,08	8	6,28	134,37	0,09	2,97	768,26	2,61	46,74	153,29	44,1	0,81										
58,38	Рис отварной с маслом	150	3,83	3,47	38,95	203,24	0,04		18	0,25	8,43	79,2	26,2	0,55										
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38																
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13										
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18			0,77	13,05	58,5	18,9	1,35										
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8										
Итого за Обед			22,99	18,60	132,88	796,60	0,79	27,20	1043,14	6,93	113,30	396,70	121,35	7,29										
Итого за день			43,83	34,95	216,19	1360,86	1,01	29,22	1125,64	9,96	145,37	478,92	139,63	9,31										

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
493,53	Каша молочная "Дружба" с маслом	185	5,88	7,36	30,91	214,42	0,13	1,21	43,5	0,16	123,37	149,12	35,56	0,78		
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38								
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	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1		
Итого за Завтрак			11,48	10,86	65,91	408,92	0,51	15,19	43,50	0,61	248,37	168,62	53,76	1,63		
Обед																
129,2	Суп картофельный с горохом	250	6,11	4,65	25,3	167,76	0,25	11,65	261,9	1,98	32,35	87,23	35,62	2,04		
684,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	12,08	14,61	23,2	272,3	0,19	27,31	28,56	2,94	25,17	143,92	38,66	1,8		
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	0,03		
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
Итого за Обед			24,59	20,06	98,88	671,96	0,74	38,96	290,46	6,20	77,42	309,15	96,68	6,07		
Итого за день			36,07	30,92	164,79	1080,88	1,25	54,15	333,96	6,81	325,79	477,77	150,44	7,70		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

День: среда
Неделя: 1
Возраст: 12-18 лет

педели. 1															Возраст: 12-18 лет									
№ реп.	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																								
233,98	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	80	10,93	14,83	3,35	190,14	0,06	3,11	27,44	2,69	14,18	85,72	12,36	0,82										
175,49	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,56	5,07	25,07	167,95	0,19		23,38	0,4	14,74	132,02	87,89	2,98										
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			18,89	20,20	54,90	475,99	0,35	3,11	50,82	3,54	35,22	237,24	104,45	4,58										
Обед																								
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	255	2,02	5,01	10,92	96,86	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76										
131,03	Плов из мяса птицы	180	17,2	23,15	37,66	427,12	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51										
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38																
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			24,02	28,76	88,28	706,48	0,64	47,37	455,73	8,09	78,00	288,67	79,86	3,92										
Итого за день			42,91	48,96	143,18	1182,47	0,99	50,48	506,55	11,63	113,22	525,91	184,31	8,50										

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг																		
Неделя: 1																		
Возраст: 12-18 лет																		
№ реп.	Примем 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																		
591,4	Рыба запеченная с овощами	90	9,08	8	6,28	134,37	0,09	2,97	768,26	2,61	46,74	153,29	44,1	0,81				
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	185	7,6	4,7	44,48	250,78	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				
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			19,88	13,10	82,74	529,05	0,34	2,97	790,76	4,21	73,36	235,60	60,09	2,90				
Обед																		
65,11	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,73	3,16	16,18	104,23	0,11	11,5	201,7	1,29	20,16	70,15	37,14	1,33				
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82	0,01	2,05	52	0,87	3,09	6,45	3,35	0,15				
138,54	Картофельное пюре*	150	3,85	4,39	24,9	154,65	0,17	26,88	26,72	0,17	43,74	97,69	33,82	1,26				
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				
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2				
Итого за Обед			22,44	19,18	99,46	658,60	0,59	40,43	280,42	3,61	86,89	252,29	96,71	4,97				
Итого за День			42,32	32,28	182,20	1187,65	0,93	43,40	1071,18	7,82	160,25	487,89	156,80	7,87				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	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																			
430,16	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	185	5,54	6,91	38,96	241,6	0,07	1,16	42,08	0,21	114,66	141,6	32,66	0,54					
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02					
282,16	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38											
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	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1					
Итого за Завтрак			11,22	17,66	74,09	502,20	0,45	15,14	87,08	0,76	242,06	164,10	50,86	1,41					
Обед																			
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,98	4,96	10,3	94,46	0,06	19,87	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12					
236	Гуляш из мяса птицы (Филе ЦБ)	90	12,54	14,61	3,74	196,11	0,06	3,53	31,48	2,02	15,62	98,16	14,09	0,93					
211,41	Макаронные изделия отварные с маслом	165	6,76	4,58	39,55	226,59	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94					
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					
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2					
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42					
Итого за Обед			28,12	25,39	121,24	823,86	0,55	34,40	275,83	6,36	110,62	289,95	79,61	7,64					
Итого за День			39,34	43,05	195,33	1326,06	1,00	49,54	362,91	7,12	352,68	454,05	130,47	9,05					

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

Возраст: 12-18 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															
131,03	Плов из мяса птицы	180	17,2	23,15	37,66	427,12	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51	
282,16	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42	
Итого за Завтрак															
			20,04	23,89	80,83	618,42	0,49	28,35	253,48	5,88	46,02	214,44	56,39	4,68	
Обед															
129,2	Суп картофельный с горохом	250	6,11	4,65	25,3	167,76	0,25	11,65	261,9	1,98	32,35	87,23	35,62	2,04	
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15	
211,41	Макаронные изделия отварные с маслом	165	6,76	4,58	39,55	226,59	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94	
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	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого за Обед															
			26,69	21,23	121,08	781,00	0,66	13,65	344,40	5,37	73,10	221,55	70,71	5,36	
Итого за День															
			46,73	45,12	201,91	1399,42	1,15	42,00	597,88	11,25	119,12	435,99	127,10	10,04	

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: 12-18 лет

Неделя: 2															Возраст: 12-18 лет									
№ реп.	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																								
470,02	Каша пшенинная молочная вязкая с маслом	185	7,56	7,13	37,5	245,29	0,22	1,1	38,37	0,17	117,96	180,06	48,71	1,35										
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,02										
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,07										
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,75										
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											
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1										
Итого за Завтрак			15,87	20,54	73,21	542,29	0,35	1,77	107,17	0,76	345,66	262,56	72,41	2,29										
Обед																								
66,88	Суп-лапша	250	7,61	3,34	44,1	237,43	0,08	6,5	200,75	2,29	10,14	25,9	11,06	0,71										
684,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	12,08	14,61	23,2	272,3	0,19	27,31	28,56	2,94	25,17	143,92	38,66	1,8										
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										
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42										
Итого за Обед			24,93	18,99	124,85	768,43	0,52	44,81	234,81	6,41	67,91	240,42	76,42	6,61										
Итого за день			40,80	39,53	198,06	1310,72	0,87	46,58	341,98	7,17	413,57	502,98	148,83	8,90										

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

Неделя: 2															Возраст: 12-18 лет									
№ реп.	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																								
211,61	Макаронные изделия с тертым сыром	170	9,42	8,99	37,67	270,02	0,09	0,08	58,39	0,91	128,49	116,27	14,96	0,97										
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										
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			12,90	16,74	84,48	546,02	0,21	4,08	103,39	1,66	151,19	152,77	27,16	4,57										
Обед																								
54,05	Рассольник ленинградский со сметаной	255	1,88	6,03	12,6	112,49	0,06	6,85	256,88	2,42	22,08	62,46	17,85	0,65										
445,64	Биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58	0,01	2,02	60	1,58	7,45	6,41	3,69	0,18										
181,55	Каша рисовая вязкая с маслом	185	2,96	4,07	29,99	169,05	0,03		22,5	0,21	7,71	61,5	20,2	0,44										
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38																
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										
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2										
Итого за Обед			22,08	22,25	104,74	707,62	0,65	22,25	339,38	5,49	56,84	208,37	64,14	3,47										
Итого за день			34,98	38,99	189,22	1253,64	0,86	26,33	442,77	7,15	208,03	361,14	91,30	8,04										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

Неделя: 2															Возраст: 12-18 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																								
218,53	Омлет натуральный	90	10,1	10,6	1,83	143,31	0,06	0,37	196,24	1,01	76,5	165,67	12,86	1,88										
470,94	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	170	6,99	6,74	33,84	224,75	0,2	1,01	36,38	0,16	108,98	166,46	44,98	1,22										
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										
Итого за Завтрак																								
			20,29	17,74	67,65	511,96	0,40	1,38	232,62	1,77	193,78	358,13	63,44	4,13										
Обед																								
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,98	4,96	10,3	94,46	0,06	19,87	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12										
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15										
175,54	Каша гречневая вязкая с маслом	165	5,14	3,51	23,22	144,88	0,17		14,31	0,35	12,52	121,89	81,42	2,76										
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										
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2										
Итого за Обед																								
			20,94	20,47	89,75	625,99	0,54	21,87	290,66	4,80	77,53	257,46	131,23	6,26										
Итого за День																								
			41,23	38,21	157,40	1137,95	0,94	23,25	523,28	6,57	271,31	615,59	194,67	10,39										

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Пример 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															
108,93	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12,96	17,61	6,33	235,72	0,1	6,87	1001,76	3,51	36,69	133,44	33,95	1,36	
175,49	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,56	5,07	25,07	167,95	0,19		23,38	0,4	14,74	132,02	87,89	2,98	
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38							
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			20,92	22,98	57,30	520,17	0,64	20,25	1025,14	4,36	57,43	284,96	126,04	5,09	
Обед															
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,05	22	128,76	0,12	16,5	202,25	1,34	18,88	63,55	24,27	1,01	
131,03	Плов из мяса птицы	180	17,2	23,15	37,66	427,12	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51	
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				8	26	5,6	1	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого за Обед			26,87	27,00	110,04	787,78	0,53	20,47	450,23	7,83	61,20	324,39	88,96	4,75	
Итого за День			47,79	49,98	167,34	1307,95	1,17	40,72	1475,37	12,19	118,63	609,35	215,00	9,84	
Итого за период			416,00	401,99	1815,62	12547,60	10,17	405,67	6781,52	87,67	2227,97	4949,59	1538,55	89,64	
Итого за период			41,60	40,20	181,56	1254,76	1,02	40,57	678,15	8,77	222,80	494,96	153,86	8,96	