

СОГЛАСОВАНО

Дубинина

МБОУ «Нармановская гимназия №5»

07.04.2018 ДД

И.А. Галимуллина



УТВЕРЖДАЮ

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

Республика Башкортостан

В.К.Смирнов



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания обучающихся
в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)
 День: понедельник
 Рацион: завтрак + обед

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
233,02	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	30/30	7,86	7,32	1,74	104,02				0,53	10,46		10,33		
302,02	Каша гречневая с маслом	150/4	4,76	4,14	21,46	141,94	0,16		18,75	0,34	11,4	112,95	75,18	2,54	
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	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
38,01	Витаминами для детского питания														
Итого за Завтрак	Рйблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
			16,36	12,35	67,15	448,64	0,38	17,11	86,05			222,76		6,9	
Обед															
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,37	2,59	9,48	67,01				1,14	12,79		14,04		
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	
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	
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6				0,53	0,6	22,75	4,9	0,06	
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12				7			0,88	
	Витаминами для детского питания														
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															
			18,34	15,02	123,21	695,59	0,35	11,25	238,87			184,32		3,13	
Итого за день			34,70	27,37	190,36	1144,23	0,73	28,36	324,92	0,00	0,00	407,08	0,00	10,03	

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: 7-11 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
14,11	Салат из свежих овощей	40	0,31	2,04	1,11	24	0,01	2,87	0,97	0,92	8,84	13,24	5,46	0,22					
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					
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					
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10											
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			22,95	23,18	39,44	461,45	0,41	14,01	272,33	3,07	386,52	332,8	49,04	3,64					
Обед																			
25,23	Салат из свежкы 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					
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69	0,28	9,32	209,52	1,94	34,14	85,12	32,01	2,25					
674,03	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	10,37	13,1	21,24	244,32	0,19	27,28	28,4	2,94	25,33	144,18	38,67	1,8					
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,9	58,7	0,01	4	2	0,08	6,7	4,4	3,6	0,91					
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88					
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			23,47	22,86	103,34	712,08	0,73	48,08	241,42	8,27	111,75	327,71	108,37	7,8					
Итого за день			46,42	46,04	142,78	1173,53	1,14	62,09	513,75	11,34	498,27	660,51	157,41	11,44					

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
591,03	Рыба припущенная	40	7,82	2,44	40,36	53,4	0,04	0,28	35,75	1,03	21,15		27,15						
430,08	Каша рисовая с маслом	150/5	4,43	6,36	16,5	236,44	0,04	0,28	35,75	0,24	93,38	113,21	26,41	0,42					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2						
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3								
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42					
Итого за Завтрак																			
			15,09	9,54	77,62	459,44	0,22	11,53	46,17			262,93		4,03					
Обед																			
65,01	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	1,34	2,38	10,61	69,54				0,14	16,74		13,71						
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	50/50	13,25	12,58	3,05	177,89	0,07	3,86	102,2	1,01	17,92	116,35	17,4	1,1					
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					
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1					
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					
421,11	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																			
			27,27	20,13	114,06	745,11	0,51	12,14	303,11			281,5		4,85					
Итого за день																			
			42,36	29,67	191,68	1204,55	0,73	23,67	349,28	0,00	0,00	544,43	0,00	8,88					

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1		2													
227,15	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	21,31	7,87	16,32	225,13	0,05	0,57	41,99	1,11	186,51	237,61	26,35	0,53	
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	
282,09	Чай с сахаром	200			7,2	29,1					0,21				
Итого за Завтрак			25,51	8,47	65,72	450,23	0,21	4,57	41,99	1,91	208,72	277,61	39,95	4,35	
Обед															
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75	0,07	15,48	176,1	1,6	46,98	65,66	28,85	1,47	
502,81	Тертельи 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	
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				
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	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			20,95	20,8	88,89	625,57	0,54	43,65	223,86	3,25	133,43	336,33	95,4	6,25	
Итого за День			46,46	29,27	154,61	1075,80	0,75	48,22	265,85	5,16	342,15	613,94	135,35	10,60	

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

День: пятница
 Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рц.	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																
181,41	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	150/4	6,27	7,35	28,46	205,56	0,18	0,98	34,5	0,57	111,2	176,94	53,25	1,31		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,02			
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		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			1,19		14	0,1		
Итого за Завтрак			12,73	16,75	65,04	464,34	0,35	1,58	70,5	1,25	240,42	205,34	72,85	2,46		
Обед																
54,05	Рассолыник с перловой крутой и сметаной	250/5	1,78	5,98	12,22	110,16				2,42	22,11		17,91			
233,22	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	11,92	11,18	2,76	158,91	0,07	3,47	91,98	0,84	15,99	104,73	15,66	0,99		
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					
420,05	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		
421,11	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			26,32	22,32	105,19	724,47	0,53	10,37	371,37			295,76		4,88		
Итого за День			39,05	39,07	170,23	1188,81	0,88	11,95	441,87	1,25	240,42	501,10	72,85	7,34		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: завтрак + обед
 День: понедельник
 Неделя: 2
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211,48	Макаронные изделия с твердым сыром	150	8,84	11,81	31,01	266,64	0,08	0,11	80,7	0,82	163,3	131,11	15,41	0,85
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
	витаминами для детского питания	200			9,98	39,9					0,3			
283	Чай с сахаром	200			20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	77,69	476,54	0,2	4,11	80,7	1,47	183,6	164,61	27,61	4,43
Итого за Завтрак														
Обед														
53,08	Щи из свежей капусты со 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
80,1	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63
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
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
	витаминами для детского питания													
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														
			24,3	17,61	123,81	743,8	0,53	33,84	654,87	6,09	94,29	333,06	96,73	4,23
Итого за день			36,5	29,9	201,5	1220,3	0,7	38,0	735,6	7,6	277,9	497,7	124,3	8,7

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
 Рацион: завтрак + обед

№ 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	
			Пищевые вещества (г)												
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	
175,11	Каша гречневая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54				0,3	10,04		65,15		
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	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
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			18,09	14,89	63,93	465,56	0,32	2,65	70,65	1,77	141,9	130,5	88,18	3,5	
Обед															
66,62	Сул-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	
674,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	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	
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			20,72	20,62	98,55	661,48	0,57	35,89	233,53	6,85	62,17	252,99	74,23	5,6	
Итого за день			38,81	35,51	162,48	1127,04	0,89	38,54	304,18	8,62	204,07	383,49	162,41	9,10	

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

День: среда
 Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У	Y		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
131,08	Плов из мяса птицы	160	13,45	16,19	32,43	328,68					3,49	19,85		37,1	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78					0,45	6		4,2	
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	
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			16,39	16,98	70,88	505,36	0,24	18,32	226,5			195,26		4,8	
Обед															
54,04	Рассолыник с перловой крупой и сметаной	200/5	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56		14,42		
80,1	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63	
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55	0,09		45	0,89	16,79	48,68	8,66	0,89	
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	
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			27,15	27,51	104,96	736,03	0,56	9,34	674,85			304,76		4,27	
Итого за день			43,54	44,49	175,84	1241,39	0,80	27,66	901,35	0,00	0,00	500,02		0,00	

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

№ 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																				
80,1	Рыба, тушеная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	128,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63						
138,3	Картофельное пюре	170	3,73	5,75	25,03	167,33				0,2	60,64		37,93							
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1						
285	Витаминами для детского питания	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07						
	Чай с лимоном и сахаром		18,78	13,56	59,86	448,19	0,46	36,04	460,44	3,44	93,96	265,14	71,35	3,15						
Итого за Завтрак																				
56,12	Борщ с капустой и картофелем со 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						
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						
302	Каша гречневая 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						
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6				0,6	0,6			0,06						
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88						
1,2	Витаминами для детского питания																			
	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																				
			19,32	19,09	101,04	646,8	0,47	21,37	284,6	4,5	72,18	231,1	119,25	5,63						
Итого за День																				
			38,10	32,65	160,90	1094,99	0,93	57,41	745,04	7,94	166,14	496,24	190,60	8,78						

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 День: пятница
 Неделя: 2
 Возраст: 7-11 лет
 Рацион: завтрак + обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
493,27	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/4	4,85	5,99	25,54	176,11							0,13	101,88				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4		3			29,46		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8		26		5,6	1		
282,11	Витаминами для детского питания	200			9,7	39	0,15	10										
476,01	Чай витаминизированный	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119				14	0,1		
	Кисломолочный продукт для детского питания																	
Итого за Завтрак			11,33	16,84	61,87	448,00	0,42	11,61	80,48						152,81	1,76		
Обед																		
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,63	0,12	16,5	202,25	1,39	18,88	63,55	24,27	1,01				
110,42	Судле из мяса птицы	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				
113,03	Сюс молочный	30	0,82	2,92	3,05	41,84	0,01	0,2	18,15	0,08	21,23	17,33	2,74	0,08				
594,03	Каша перловая 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				
305,11	Витаминами для детского питания	200			23,5	95	0,3	20,1										
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	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			25,84	24,52	112,46	772,33	0,84	38,1	283,45	3,95	108,98	302,44	77,24	4,99				
Итого за день			37,17	41,36	174,33	1220,33	1,26	49,71	363,93	3,95	108,98	455,25	77,24	6,75				
Итого за период			403,15	355,35	1724,71	11691,01	8,84	385,56	4945,74	45,82	1837,92	5059,73	920,20	81,58				
Итого за период			40,32	35,54	172,47	1169,10	0,88	38,56	494,57	4,58	183,79	505,97	92,02	8,16				