

СОГЛАСОВАНО

*Директор МАУ*  
*«Дишко-математический*  
*центр №95»*



*Е.С. Дюжуркина*

УТВЕРЖДАЮ

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



В.К.Смирнов

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

Возрастная категория : младшие классы 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			г	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>														
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95				1,3	5,76		2,88	
175,11	Каша гречневая	134	4,13	3,97	18,61	126,54				0,3	10,04		65,15	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за З	втрак		17,71	15,42	72,63	500,49	0,15	10,00	0,00	2,25	37,80	0,00	81,23	0,00
<b>Обед</b>														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
450,02	Суп хартофельный с клецками	200	1,53	2,67	14,98	90,28				1,14	12,79		14,04	
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,77	3,61	110,24				2,21	35,96		35,5	
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,60	0,45	24,75	117,00	0,15			0,68	9,00		29,25	
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,60	0,45	20,70	99,00	0,18			0,77	13,05	58,50	18,90	1,35
Итого за Обед			21,31	14,78	113,46	670,20	0,48	10,00	0,00	5,08	85,19	58,50	127,07	1,35
Итого за день			39,02	30,20	186,09	1170,69	0,63	20,00	0,00	7,33	122,99	58,50	208,30	1,35

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№-рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса “р”	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			S	Ж	У		B <sub>1</sub>	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>														
181,65	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	5,98	7,17	35,29	229,75				0,61	105,56		51,05	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
476,01	Хисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
<b>Итого за З</b>	<b>втрак</b>		14,67	19,18	73,44	525,63	0,15	10,00	36,00	1,26	333,48	2,40	75,45	0,02
<b>Обед</b>														
129,08	Суп хартофельный с горохом и гречками	215	6,78	3,96	29,22	179,56				1,94	30,09		31,77	
684,22	Жаркое по-домашнему из сердца говяжьего	180	10,99	8,07	22,6	203,47				2,64	34,85		34,42	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117,00	0,15			0,68	9,00	29,25	6,30	1,13
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,70	99,00	0,8			0,77	13,05	58,50	18,90	1,35
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,70	
<b>Итого за Обед</b>			26,94	15,05	132,76	764,25	0,33	0,00	0,00	6,26	94,67	87,75	94,09	2,51
<b>Итого за день</b>			41,61	34,23	206,20	1289,88	0,48	10,00	36,00	7,52	428,15	90,15	169,54	2,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист \*)

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
110,69	Суфле из печени с молочным соусом	85	2,49	3,1	5,39	59,63				1,13	42,96		15,83	
211,71	Макаронные изделия отварные	144	5,42	3,54	34,60	192,06				0,78	14,63		8,10	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,5	25	117	0,15			0,7	9	29	6,3	1
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,6	77				0,23	7,38		2,70	
<b>Итого за Завтрак</b>			13,10	14,92	87,09	537,09	0,30	10,00	36,00	2,90	75,89	31,65	32,93	1,15
<b>Обед</b>														
65,62	Суп пшеничный с мелкошинкованными овощами со сметаной	205	1,77	3,16	12,37	85,39				1	13,78		16,2	
80,21	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	8,41	5,46	5,01	113,65				2,23	32,02		38,86	
302,02	Каша гречневая	154	4,76	4,14	21,46	141,94	0,16		18,75	0,34	11,4	112,95	75,18	2,54
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
420,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,5	24,8	117,00	0,15			0,68	9,00	29,25	6,30	1,13
421,1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,5	20,7	99,00	0,18			0,77	13,05	58,50	18,90	1,35
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
<b>Итого за Обед</b>			23,67	15,69	106,54	672,50	0,64	10,00	18,75	5,25	86,63	200,70	158,14	5,02
<b>Итого за день</b>			36,77	30,61	193,63	1209,59	0,94	20,00	54,75	8,15	162,52	232,35	91,07	6,17

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: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			г	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>														
227,96	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	24,06	11,54	26,89	311,83				1,34	259,89		35,78	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,4	19,25	91,00				0,53	7,00		4,90	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
<b>Итого за Завтрак</b>			28,79	14,32	84,09	586,35	0,15	10,00	0,00	2,30	290,27	0,00	52,38	0,00
<b>Обед</b>														
67,29	Свекольник со сметаной	205	2,25	4,25	15,12	107,99				1,59	42,58		28,4	
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	0,4	10,38	7,74	162,42				0,06	2,41		2,50	
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	22,94	88,7					0,3			0,03
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	0,5	0,4	22,0	104	0,14			0,60	6	20	5,6	1
1,20	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>			21,48	19,46	112,75	705,43	0,26	0,00	0,00	3,52	106,58	65,00	82,16	1,93
<b>Итого за день</b>			30,27	33,76	196,84	1291,78	0,41	10,00	0,00	5,82	396,85	65,00	134,54	1,93

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			эн е*р е- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			\$	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>														
503,03	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15
591,19	Рыба запеиенная с овощами	60	6,32	3,85	2,16	68,96				1,35	24,32		25,36	
610,00	Рис припууенный	150	3,87	4,42	39,34	212,5				0,26	10,99		26,58	
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
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
<b>Итого за З</b>	<b>втрак</b>		15,13	10,73	86,60	505,16	0,15	2,10	0,90	2,47	56,09	35,00	64,44	1,15
<b>Обед</b>														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
54,04	Рассольниг с перловой крупой и сметаной	205	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56		14,42	
233,71	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	90	10,59	9,63	2,85	140,12				0,52	15,55		14,67	
211,05	Макаронные изделия отварные	155	5,82	4,31	37,08	210,5				0,84	15,59		8,66	
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
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
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
<b>Итого за Обед</b>			26,14	28,13	114,22	776,44	0,12	0,00	0,00	4,59	81,88	39,00	63,65	0,90
<b>Итого за день</b>			41,27	38,86	200,82	1281,60	0,27	2,10	0,90	7,06	137,97	74,00	128,09	2,05

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реу.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			д	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>														
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	7,85	7,62	33,21	233,52				0,81	112,21		13,13	
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
<b>Итого за З</b>	<b>втрак</b>		11,31	13,9?	79,ин	406,30	0,02	4,00	33,00	1,54	134,43	16,40	25,33	2,82
<b>Обед</b>														
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,55	4,11	7,18	72,63				1,54	33,58		16,71	
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
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
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
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
<b>Итого за Обед</b>			19,23	22,17	111,64	724,33	0,16	0,00	22,50	4,24	77,13	121,50	69,76	1,50
<b>Итого за день</b>			30,54	36,09	191,63	1220,63	0,18	4,00	58,50	5,78	211,56	137,90	95,09	4,32

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак \* обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			г	щ	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Be
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	34		2,8	
218,31	Омлет натуральный	130	13,65	14,74	2,44	197,23				1,55	105,42		17,47	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
283	Чай с сахаром	200			9,98	Э9,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
<b>Итого за З втрак</b>			22,33	22,03	30,03	300,63	0,00	0,00	0,00	2,20	041,30	0,00	40,07	0,00
<b>Обед</b>														
66,63	Суп папша	200	6,09	2,67	35,28	189,94				1,83	8,11		8,85	
684,14	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	160	10,07	12,18	19,73	228,52				2,45	20,18		32,17	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
,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	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
<b>Итого за Обед</b>			21,80	15,94	123,95	719,16	0,12	0,00	0,00	5,44	59,29	39,00	66,82	0,93
<b>Итого за день</b>			45,35	38,89	174,90	1226,01	0,12	0,00	0,00	7,73	400,79	39,00	113,49	0,93

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

Примерное меню и пищевая ценность **приготавливаемых** блюд (лист 8)

Раион: 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)				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>														
97,08	Гуляш из сердца	60	8,37	4,18	3,11	79,99				1,11	24,48		7,84	
138,39	Картофельное пюре*	130	3,29	3,5	20,93	128,54				0,14	38,65		28,58	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
<b>Итого за З</b>	<b>втрак</b>		15,99	10,41	78,49	470,05	0,15	10,00	0,00	2,13	92,51	0,00	52,32	0,00
<b>Обед</b>														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56		14,42	
16 546,11	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	10,79	14,14	3,6	184,64				2,52	23,55		24,3	
211,05	Макаронные изделия отварные	155	5,82	4,31	37,08	210,5				0,84	15,59		8,66	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
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
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
<b>Итого за Обед</b>			26,18	32,48	108,41	792,86	0,27	10,00	0,00	6,51	83,18	39,00	69,68	0,90
<b>Итого за день</b>			42,17	42,89	186,90	1262,91	0,42	20,00	0,00	8,64	175,69	39,00	122,00	0,90

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Раион: 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)			
			г	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ге
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
89,36	Рыба, запеченная с морковью	70	9,51	5,32	12,2	134,68				1,45	73,33		36,33	
609	Рис припущенный	130	3,27	3,79	33,73	181,92				0,23	9,53		23,04	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
38	Яблохо	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за З	втрак		15,58	9,81	87,83	501,60	0,15	10,00	0,00	2,33	104,86	0,00	72,57	0,00
Обед														
56,64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,07	4,05	5,2	62,2				1,56	33,58		19,27	
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	ы	u,rb	10,75	12,12	1b8,9s				1,3	5,76		2,88	
302,02	Каша гречневая	154	4,76	4,14	21,46	141,94	0,16		18,75	0,34	11,40	112,95	75,18	2,54
zuu,uz	компот из смеси сухофруктов	ZUU	и,чЯ	u,UV	ZZ,ve	Вь,Г					U,J			U,uJ
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
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
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Обед			23,38	21,66	104,57	702,31	0,28	0,00	18,75	4,39	73,12	151,95	116,83	3,47
Итого за день			38,96	31,47	192,40	1203,91	0,43	10,00	18,75	6,72	177,98	151,95	189,40	3,47

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЖРЕЖДЕНИЕ "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: 7-11 лет**

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			г	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>														
493,34	Каша молочная "Дружба"	150	4,74	5,91	24,95	172,57				0,13	98,87		28,65	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
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	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
<b>Итого за З</b>	<b>втрак</b>		14,50	14,10	72,80	479,09	0,15	10,00	0,00	0,85	331,25	0,00	55,05	0,00
<b>Обед</b>														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
66,42	Суп с макаронными изделиями	200	2,54	5,48	17,6	130,08				2,43	14		19,35	
102,14	Печень по-строгановски	60	8,41	5,15	4,32	97,96				1,35	14,46		9,81	
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	31,15	176,32				0,16	44,59		32,97	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,4	19,3	91				0,53	7		4,9	
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,4	16,1	77	0,14			0,60	10,2	46	14,7	1,1
<b>Итого за Обед</b>			20,48	15,39	112,30	669,56	0,44	20,10	0,00	5,09	93,60	45,50	84,53	1,05
<b>Итого за день</b>			34,98	29,49	185,10	1148,65	0,59	30,10	0,00	5,94	424,85	45,50	139,58	1,05
<b>Итого за период</b>			400,94	346,51	1914,51	12305,65	4,47	126,20	168,90	70,69	2639,35	933,35	1491,10	24,70
<b>Итого за период</b>			40,09	34,65	191,45	1230,57	0,45	12,62	16,89	7,07	263,94	03,34	149,11	2,47