



СОГЛАСОВАНО

Ильдар Ибрагимов
ИБДУ Школа №100

Шурманова В.Б.

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

Возрастная категория: старшеклассники 11-18 лет

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ "Центр детского и
диетического питания" ГО г. Уфа
Республика Башкортостан
В.К. Смирнов
01.09.21

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА УРАЛ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
 Рацион: ШК 11-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
152.145	Филе грудки, припущенное с овощами	100	25.65	23.42	1.75	318.77	0.13	3.92	214.4	1.12	30.3	226.67	30.4	1.94							
613	Рис припущенный	200	5.05	7.95	51.93	299.2	0.06		45	0.38	15.36	108	35.44	0.78							
282.11	Чай витаминизированный	200			9.7	39	0.15	10													
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5	130	0.17			0.75	10	32.5	7	1.25							
	Итого за Завтрак		34.7	31.87	90.88	786.97	0.51	13.92	259.4	2.25	55.66	367.17	72.84	3.97							
Обед																					
53.05	Ши из свежей капусты со 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							
233.24	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе 50/50	50/50	22.04	20.15	3.24	281.29	0.12	4.8	121	1.15	24.5	191.55	26.33	1.71							
211.02	Макаронные изделия отварные с маслом 180/5 ед.	180/5	6.97	4.44	44.48	245.99	0.11		22.5	1	18.32	56.31	10.39	1.05							
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							
420.02	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		37.5	31.1	117.4	898.32	0.6	37.64	356.74	5.37	111.1	377.78	81.18	5.84							
	Итого за день		72.2	62.97	208.28	1685.29	1.11	51.56	616.14	7.62	166.76	744.95	154.02	9.81							

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УВА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 2)
 Рацион: ШК 11-18 лет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
649,15	Морковь отварная с растительным маслом 20 ед.	20	0,28	1,22	1,5	18,38	0,01	1,09	434	0,61	5,97	11,96	8,25	0,15						
78,11	Омлет запеченный с сыром	160	20,18	21,78	2,63	288,62	0,1	0,67	335,78	1,91	315,8	365,76	29,91	2,86						
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						
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	70	5,6	0,7	38,5	182	0,24			1,05	14	45,5	9,8	1,75						
476,01	Кисломолоочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1						
Итого за Завтрак			29,32	26,91	57,32	593,28	0,38	5,16	769,92	3,58	457,87	424,76	62,8	4,93						
Обед																				
25,27	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99	0,02	12,47	2,49	3,78	49,82	53,79	27,65	1,77						
129,14	Суп картофельный с горохом и грибами	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						
118,1	Рагу овощное с отварным мясом	200	16,21	19,13	15,14	298,56	0,15	27,72	672,42	3,73	45,23	206,62	49,44	3,11						
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9														
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	0,03						
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	1						
Итого за Обед			32,15	33,12	108,98	861,56	0,79	51,84	936,81	11,08	155,22	433,44	135,65	9,69						
Итого за день			61,47	60,03	166,3	1454,84	1,17	57	1706,73	14,66	613,09	858,2	198,45	14,62						

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЛЕЧЕБНО-ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: ШК-11-18 лет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	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																		
445,37	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				
211,4	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,78	8,16	49,48	302,7	0,12		45	1,15	21,22	63,9	11,53	1,18				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03				
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5				
Итого за завтрак			22,45	20,55	100,8	677,58	0,4	1,69	93,17	4,25	62,53	211,02	35,96	4,33				
Обед																		
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100 ед.	100	2,26	5,13	11,52	102,7	0,04	51,53	363,38	2,38	62,69	44,88	25,06	0,85				
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91	0,08	11,5	203,84	2,76	15,9	44,81	17,55	0,69				
524,08	Плов из отварной говядины	200	15,97	18,9	39,04	389,96	0,09	1,8	400	4,08	19,92	212,62	48,11	2,47				
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			24,75	30,9	102,67	787,47	0,43	64,83	967,22	10,18	113,51	360,81	107,52	5,69				
Итого за день			47,2	51,45	203,47	1465,05	0,83	66,52	1060,39	14,43	176,04	571,83	143,48	10,02				

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: ЦДК 11-18 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y	тисеская	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
Неделя: 1																						
Возраст: 11-18 лет																						
Итого за день																						
227,05	Затяжка из творога со ступенным молоком	120/15	25,77	9,69	27,26	303,95	0,07	0,71	51,78	1,33	233,1	291,55	32,62	0,66								
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03								
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	70	5,6	0,7	38,5	182	0,24			1,05	14	45,5	9,8	1,75								
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02								
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75								
Итого за завтрак																						
			31,95	18,14	88,12	650,7	0,35	13,21	103,03	2,73	269,8	353,8	53,67	5,21								
Обед																						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62	0,06	19,89	221,7	1,96	45,28	54,52	24,42	1,13								
445,55	Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом	60/40	6,52	7,33	7,75	124,51	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15								
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 180/5 ед.	180/5	10,84	6,45	49	297,01	0,37		24,21	0,74	21,65	256,89	171,6	5,78								
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1														
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																						
			24,99	18,81	102,97	661,78	0,82	41,99	305,1	4,7	79,72	261,22	136,26	6,23								
Итого за день																						
			56,94	36,95	191,09	1312,48	1,17	55,2	408,13	7,43	349,52	615,02	189,93	11,44								

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УЛАА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Район: ШК 11-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витаминизация (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																
430,36	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180/10	5,5	10,5	38,7	271,85	0,07	1,16	64,58	0,26	115,86	143,1	32,66	0,55		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9				0,3	0,3			0,03		
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5		
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11		
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 ШК		17,45	18,29	86,18	582,25	0,3	1,87	100,28	1,22	397,16	272,1	63,31	2,29		
Обед																
54,13	Расходник Ленинградский со сметаной	250/10	2,55	5,89	17,29	133,16	0,11	16,79	213,7	1,99	239,58	77,83	26,97	1,01		
502,5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/40	10,05	9,58	9,1	162,56	0,09	3,09	81,19	1,17	35	98,19	15,8	1,05		
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	0,2	31,15	39,22	0,22	63,86	116,71	40,14	1,53		
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		21,35	22,16	93,17	656,81	0,62	51,03	334,11	4,34	143,44	351,23	99,71	5,27		
	Итого за день		38,8	40,45	179,35	1239,06	0,92	52,9	434,39	5,56	540,6	623,33	163,02	7,56		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УРА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: ШК-11-18 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	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				
2115	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,72	41,27	354,97	0,11	0,14	107,45	1,09	217,95	174,71	20,55	1,13				
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10										
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2											
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1												
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	2,4	3		0,02				
Итого за завтрак			17,16	24,07	96,35	674,82	0,5	22,64	158,7	2,34	252,35	230,46	40,2	5,4				
56,21	Обед																	
80,14	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06	0,09	21,34	216,8	1,94	34,48	57,64	22,7	0,83				
611	Рыба, тушеная в томатном соусе (филе минтай)	50/50	10,37	5,59	2,93	104,29	0,09	4,01	458,15	2,53	36,76	167,16	45,48	0,83				
285	Чай с лимоном и сахаром	180	4,52	5,2	46,7	251,43	0,05		28,35	0,32	13,18	96,39	31,9	0,69				
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный 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				
1,2	Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1				
Итого за Обед		30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9				
Итого за день			22,69	17,26	107,1	675,06	0,49	28,15	703,44	5,91	104,22	387,73	119,12	4,32				
			39,85	41,33	203,45	1349,88	0,99	50,79	862,14	8,25	356,57	618,19	159,32	9,72				

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ПИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: ШК 11-18 лет

День: вторник

Возраст: 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	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																		
506,26	Твороги 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				
497,02	Каша гречневая рассычатая с маслом	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82				
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	5,5	1				
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			1,19							
Итого за завтрак			24,16	21,69	85,85	638,34	0,55	7,06	71,71	4,02	179,34	345,54	180,09	7,52				
Обед																		
25,27	Салат из свежлы с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99	0,02	12,47	2,49	3,78	49,82	53,79	27,65	1,77				
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				
97,65	Жаркое по-домашнему	200	12,74	15,52	23,48	284,94	0,2	29,49	13,61	3,31	26,51	185,83	45,92	2,82				
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	5,5	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			23,94	30,19	109,35	803,93	0,58	47,46	218,1	10,71	110,42	333,42	104,88	8,2				
Итого за день			48,1	51,88	195,2	1442,27	1,13	54,52	289,81	14,73	289,76	678,96	284,97	15,72				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ЦИК 11-18 лет

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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																		
131,67	Гренок из мяса птицы (филе)	200	16,9	23,5	41,47	444,28	0,12	4,42	275,6	5,79	24,92	203,25	47,03	1,68				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03				
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02				
27,01	Сыр (порциками)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07				
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75				
Итого за Завтрак																		
			24,91	34,51	96,83	800,03	0,36	16,99	350,65	7,08	159,62	319	72,18	6,05				
Обед																		
53,08	Ши 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				
96,2	Улалы	50/50	15,31	16,7	3,53	225,56	0,05	2,44	9,6	2,17	18,75	159,16	21,3	2,38				
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06				
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				
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25				
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																		
			31,44	27	113,03	820,59	0,56	35,26	239,99	6,53	102,65	348,84	77,1	6,72				
Итого за день																		
			56,35	61,51	209,86	1620,62	0,92	52,25	590,64	13,61	262,27	667,84	149,28	12,77				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Возраст: 11-18 лет

№ рецепта	[Прием пищи, наименование блюда]	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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																					
445,55	Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом	60/40	6,52	7,33	7,75	124,51	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15							
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	196,9	0,22	34,61	43,58	0,24	71,42	129,72	44,63	1,7							
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							
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5							
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66				0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07							
Итого за Завтрак			18,4	17,37	80,39	554,69	0,43	39,48	127,52	2,41	190,75	236,36	62,81	3,49							
Обед																					
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							
445,21	Биточки рыбные с томатным соусом (филе минтая)	60/40	7,85	6,37	8,92	124,89	0,1	2,39	67,27	2,73	44,88	119,38	28,52	0,78							
497,03	Каша гречневая расщипчатая с маслом 180/5 ед.	180/5	10,84	6,45	49	297,01	0,37		24,21	0,74	21,65	256,89	171,6	5,78							
282,02	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	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75							
1,2	Хлеб ржанно-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			26,10	17,12	93,09	609,15	0,59	21,73	302,91	6,08	125,52	390,98	170,92	7,33							
Итого за день			44,5	34,49	173,48	1163,84	1,02	61,21	430,43	8,49	316,27	627,34	233,73	10,82							

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приотомляемых блюд (лист 10)
 Рацион: ШК 11-18 лет

День: пятница
 Номер: 2
 Возраст: 11-18 лет

№ рещ.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
493,21	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	6,51	11,37	35,11	269,65	0,14	1,34	68,3	0,22	136,75	166,48	39,27	0,87					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03					
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5					
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1													
27,01	Сыр (порциям)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07					
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	52	0,03	0,6			119		14	0,1					
Итого за завтрак			17,22	25,08	82,72	628,65	0,37	2,01	137,1	1,26	370,45	268,48	67,17	2,59					
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					
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65					
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	7,01	8,07	44,55	279,04	0,11		45	1,05	19,52	57,81	10,39	1,07					
282,02	Чай с сахаром	200			9,98	39,9								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			27,69	25,12	113,19	788,38	0,66	13,84	370,07	6,26	101,16	313,13	79,94	6,48					
Итого за День			44,91	50,2	195,91	1417,03	1,03	15,85	507,17	7,52	471,61	581,61	147,11	9,07					
Итого за период			510,32	491,26	1926,39	14150,36	10,29	517,8	6905,97	102,3	3542,49	6587,27	1823,31	111,55					
Итого за период			51,032	49,126	192,639	1415,036	1,029	51,78	690,597	10,23	354,249	658,727	182,331	11,155					

Составил  Исламова Н.А.

М.П.