СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Школа №132

_____

_____

_____

_____

УТВЕРЖДАЮ

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

_____В.К.Смирнов

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

Возрастная категория: старшие классы 12-18 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед **День:** понедельник

Неделя: 1 **Возраст:** 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69	
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
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
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Завтрак			18,54	16,28	79,34	539,40	0,16	2,80	18,89	2,62	47,15	114,49	94,71	2,61
Обед														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
450,03	Суп картофельный с клецками	250	1,92	3,37	12,64	88,78				1,44	14,06		17,44	
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,77	3,61	110,24				2,21	35,96		35,5	
611	Рис припущенный	180	4,65	5,26	47,21	254,58				0,32	8,39		31,61	
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
Итого за Обед			20,08	16,02	103,84	638,80	0,27	10,00	0,00	4,95	76,51	39,00	104,15	0,90
Итого за день			38,62	32,30	183,18	1178,20	0,43	12,80	18,89	7,57	123,66	153,49	198,86	3,51

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181,33	Каша овсяная "Геркулес" молочная	185	6,14	7,37	36,26	236,08	0,17	0,29	31,4	0,63	108,56	171,86	52,44	1,28
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		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						
1,1	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			14,45	20,78	71,69	532,18	0,32	10,29	76,40	1,22	335,96	174,86	76,14	1,30
Обед														
129,14	Суп картофельный с горохом и гренками	270	8,67	4,97	37,9	230,95				2,46	43,17		40,36	
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
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
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Обед			25,38	14,21	132,58	748,72	0,12	0,00	0,00	6,30	112,22	39,00	102,38	0,93
Итого за день			39,83	34,99	204,27	1280,90	0,44	10,29	76,40	7,52	448,18	213,86	178,52	2,23

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:** 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
110,69	Суфле из печени с молочным соусом	85	2,49	3,1	5,39	59,63				1,13	42,96		15,83	
211,02	Макаронные изделия отварные	185	6,97	4,44	44,48	245,99				1	18,32		10,39	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		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						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
Итого за Завтрак			14,57	17,75	76,20	523,72	0,15	10,00	45,00	2,72	169,68	3,00	35,92	0,02
Обед														
65,61	Суп пшенный с мелкошинкованными овощами со сметаной	255	2,17	3,75	12,86	94,29				1,24	16,07		20,04	
80,14	Рыба, тушенная в томатном соусе	100	10,37	5,71	2,93	105,4				2,53	36,76		45,48	
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						
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
Итого за Обед			22,10	14,20	77,25	524,63	0,43	10,00	18,75	5,07	78,93	151,95	157,50	3,44
Итого за день			36,67	31,95	153,45	1048,35	0,58	20,00	63,75	7,79	248,61	154,95	193,42	3,46

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:** 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227,91	Пудинг творожный со сгущенным молоком	140	23,34	10,69	21,34	279,03				1,32	229,19		32,38	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
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
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
Итого за Завтрак			25,88	18,25	48,16	465,41	0,00	2,80	45,14	1,88	240,69	4,54	37,42	0,09
Обед														
67,08	Свекольник со сметаной	255	2,79	5,12	18,83	132,88				1,98	52,13		35,4	
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82				0,87	3,09		3,35	
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
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
Итого за Обед			21,28	20,68	111,22	709,72	0,12	0,00	0,00	3,97	114,81	39,00	88,52	0,93
Итого за день			47,16	38,93	159,38	1175,13	0,12	2,80	45,14	5,85	355,50	43,54	125,94	1,02

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:** 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
591,12	Рыба запеченная с овощами	80	8,42	5,13	2,89	91,9				1,8	32,76		33,79	
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
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	
Итого за Завтрак			17,54	19,78	69,22	525,58	0,00	0,00	45,00	2,67	155,85	3,00	72,87	0,02
Обед														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	255	1,89	6,03	12,64	112,7				2,42	22,11		17,91	
233,7	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	100	13,11	11,89	2,91	170,55				0,56	17,44		17,24	
211,02	Макаронные изделия отварные	185	6,97	4,44	44,48	245,99				1	18,32		10,39	
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
Итого за Обед			27,07	23,14	106,97	742,54	0,12	0,00	0,00	5,04	82,67	39,00	68,74	0,90
Итого за день			44,61	42,92	176,19	1268,12	0,12	0,00	45,00	7,71	238,52	42,00	141,61	0,92

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:** 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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	8,89	8,77	37,67	265,97				0,91	126,65		14,85	
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			
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			12,37	16,52	84,48	541,97	0,02	4,00	45,00	1,66	149,35	17,00	27,05	2,82
Обед														
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	255	2,02	5,01	9,42	91,66				1,92	40,88		20,77	
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75				1,22	4,23		3,44	
58,11	Рис отварной с маслом	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
Итого за Обед			18,27	21,14	101,86	670,38	0,16	0,00	22,50	4,45	77,92	121,50	71,96	1,50
Итого за день			30,64	37,66	186,34	1212,35	0,18	4,00	67,50	6,11	227,27	138,50	99,01	4,32

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		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	
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
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			22,08	20,93	38,61	432,71	0,00	2,80	0,14	2,07	336,92	1,54	44,81	0,07
Обед														
66,88	Суп-лапша	250	7,61	3,34	44,1	237,43				2,29	10,14		11,06	
684,17	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	220	13,85	16,75	27,13	314,22				3,37	27,75		44,23	
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	
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
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Обед			27,18	21,26	143,31	865,95	0,12	0,00	0,00	6,86	72,09	39,00	82,89	0,93
Итого за день			49,26	42,19	181,92	1298,66	0,12	2,80	0,14	8,93	409,01	40,54	127,70	1,00

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед **День:** среда

Неделя: 2 **Возраст:** 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
97,09	Гуляш из сердца	70	9,76	4,88	3,63	93,32				1,3	28,56		9,15	
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	31,15	176,32				0,16	44,59		32,97	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
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	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Завтрак			16,51	16,95	79,95	534,34	0,15	10,00	45,00	2,25	100,75	3,00	57,12	0,02
Обед														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	255	1,89	6,03	12,64	112,7				2,42	22,11		17,91	
16 546	Мясо птицы, припущенное с овощами	100	13,32	16,41	3,57	214,87				2,55	24,11		26,53	
211,02	Макаронные изделия отварные	185	6,97	4,44	44,48	245,99				1	18,32		10,39	
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
Итого за Обед			27,12	27,50	101,07	758,76	0,27	10,00	0,00	6,95	82,64	39,00	74,43	0,90
Итого за день			43,63	44,45	181,02	1293,10	0,42	20,00	45,00	9,20	183,39	42,00	131,55	0,92

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:** 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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	
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58	
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	
Итого за Завтрак			15,78	10,04	78,02	465,06	0,00	0,00	0,00	2,16	90,62	0,00	67,11	0,00
Обед														
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,98	4,96	10,3	94,46				1,95	40,88		23,97	
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69	
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
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	
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			22,82	21,14	97,35	664,68	0,28	0,00	18,75	4,83	74,73	151,95	119,64	3,47
Итого за день			38,60	31,18	175,37	1129,74	0,28	0,00	18,75	6,99	165,35	151,95	186,75	3,47

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед **День:** пятница

Неделя: 2 **Возраст:** 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
493,04	Каша молочная "Дружба"	185	5,83	7,34	31,55	216,26	0,12	1,21	43,48	0,16	122,14	148,65	35,34	0,77
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		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						
1,1	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			14,14	20,75	66,98	512,36	0,27	11,21	88,48	0,75	349,54	151,65	59,04	0,79
Обед														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,17	3,11	22	128,89				1,39	18,88		24,27	
102,15	Печень по-строгановски	90	12,61	7,73	6,48	146,95				2,02	21,88		14,72	
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						
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			26,11	15,70	123,91	741,36	0,60	20,10	0,00	4,87	108,35	78,00	97,16	2,20
Итого за день			40,25	36,45	190,89	1253,72	0,87	31,31	88,48	5,62	457,89	229,65	156,20	2,99
Итого за период			409,27	373,02	1792,01	12138,27	3,56	104,00	469,05	73,29	2857,38	1210,48	1539,56	23,84
Итого за период			40,93	37,30	179,20	1213,83	0,36	10,40	46,91	7,33	285,74	121,05	153,96	2,38