СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ

Раб

Р. Ганиева

УТВЕРЖДАЮ

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

И. П. Круглий

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания подростков в лагерях труда и отдыха с дневным пребыванием

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Пришкольный лагерь **День:** понедельник

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 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														
181,64	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200	6,02	5,76	42,45	247,29	0,07	1,26	34,88	0,2	124,82	153,76	35,64	0,59
401,01	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5		0,03
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			14,69	21,28	97,00	646,44	0,49	18,75	138,08	1,29	301,42	291,51	58,19	4,66
Обед														
25,05	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54
53,9	Щи из свежей капусты с мясом птицы со сметаной	250	7,9	10,53	8,6	161,26	0,08	26,99	199,77	1,78	44,74	88,91	23,99	1,04
445,12	Биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95		1,54	45	1,3	5,76	5,39	2,88	0,15
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	6,34	4,52	37,08	214,49	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
293,11	Напиток из плодов шиповника	200	0,34	0,14	14,81	68,3	0,01	100	81,7	0,38	6,3	1,7	1,7	0,33
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
434,02	Шанежка наливная	50	3,69	3,13	22,58	133,35	0,06	0,04	16,41	0,92	16,84	35,45	6,01	0,45
Итого за Обед			34,51	29,79	127,77	924,75	0,50	143,57	445,18	6,60	112,33	252,73	72,04	5,04
Итого за день			49,20	51,07	224,77	1571,19	0,99	162,32	583,26	7,89	413,75	544,24	130,23	9,70

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Пришкольный лагерь **День:** вторник

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 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														
470,02	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	200	8,21	7,41	40,26	261,46	0,24	1,19	39,57	0,18	128,26	195,39	52,91	1,44
7,24	Яйцо отварное	54	6,86	6,21	0,38	85,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35
401,01	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5		0,03
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13
Итого за Завтрак			21,42	27,61	74,99	636,89	0,68	14,64	271,27	1,37	270,56	392,82	71,19	4,02
Обед														
494,24	Салат из белокочанной капусты со свежими	80	1,54	8,09	4,03	95,88	0,03	36,81	2,86	3,62	41,96	29,54	15	0,57
129,55	Суп картофельный с горохом и мясом птицы	250	11,59	9,57	18,78	207,45	0,26	11,27	251,91	1,91	33,01	124,09	37,94	2,23
118,19	Рагу овощное с мясом птицы	200	16,35	19,53	16,19	306,13	0,16	28,96	697,34	3,63	47,36	168,49	45,15	1,94
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	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			36,32	38,43	108,65	924,14	0,78	88,04	957,61	10,66	159,89	412,22	130,39	9,40
Итого за день			57,74	66,04	183,64	1561,03	1,46	102,68	1228,88	12,03	430,45	805,04	201,58	13,42

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Пришкольный лагерь **День:** среда

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 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														
211,5	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,09	10,55	44,31	317,44	0,11	0,09	68,55	1,08	148,72	136,81	17,46	1,13
401,01	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5		0,03
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
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
38,23	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
Итого за Завтрак			16,21	22,23	94,69	654,47	0,33	120,09	152,05	2,23	228,68	213,31	49,06	2,8
Обед														
14,03	Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	1,66	36,01	0,02	4,3	1,46	1,39	13,26	19,86	8,2	0,33
56,2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,95	4,87	10,1	94,73	0,05	19,47	212,13	1,91	40,15	50,5	23,5	1,1
130,02	Плов из мяса птицы	170	14,04	16,36	37,01	355,06	0,1	4,23	249,24	3,42	19,5	158,03	39,62	1,33
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
433,1	Плюшка московская	50	4,31	3,34	29,14	163,71	0,07	0,05	20,51	0,68	14,87	39,31	6,76	0,53
Итого за Обед			27,97	28,53	132,76	904,01	0,82	41,43	483,34	8,85	109,83	355,45	103,28	5,77
Итого за день			44,18	50,76	227,45	1558,48	1,15	161,52	635,39	11,08	338,51	568,76	152,34	8,57

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Пришкольный лагерь **День:** четверг

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 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														
232,54	Пудинг творожный со сгущенным молоком	80	12,86	5,48	14,47	160,89	0,04	0,57	41,47	0,55	129,38	156,8	18,08	0,47
181,99	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	175	5,11	6,65	41,56	247,76	0,06	1,06	40,47	0,2	105,7	130,47	30,13	0,5
401,01	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5		0,03
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
Итого за Завтрак			21,29	23,41	87,63	650,30	0,49	15,01	149,44	1,50	246,68	317,77	53,81	2,00
Обед														
494,23	Салат из белокочанной капусты со свежими	60	1,16	6,07	3,02	71,92	0,02	27,62	2,15	2,71	31,48	22,17	11,25	0,42
66,9	Суп-лапша с мясом птицы	250	8,93	10,36	18,31	202,01	0,09	6,53	195,65	2,45	16,58	83,33	18,26	1
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	11,97	13,81	12,52	222,17	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12
175,12	Каша гречневая вязкая с маслом	185	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05
294,43	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	13,91	56,9	0,01	2,5	1,25	0,05	4,3	2,75	2,25	0,58
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
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05
Итого за Обед			33,87	36,20	111,62	905,65	0,60	38,15	267,45	7,98	87,38	319,98	144,86	7,22
Итого за день			55,16	59,61	199,25	1555,95	1,09	53,16	416,89	9,48	334,06	637,75	198,67	9,22

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Пришкольный лагерь **День:** пятница

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 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														
493,55	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	6,37	7,97	33,49	232,29	0,14	1,31	47,13	0,17	133,65	161,55	38,52	0,85
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1
434,02	Шанежка наливная	50	3,69	3,13	22,58	133,35	0,06	0,04	16,41	0,92	16,84	35,45	6,01	0,45
Итого за Завтрак			16,14	21,90	96,53	648,62	0,35	1,95	108,54	1,72	279,25	222,75	63,43	2,34
Обед														
15,08	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,86	10,13	3,34	108,8	0,04	13,8	54,4	4,74	19,18	28,4	15,22	0,67
54,09	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	250	7,77	11,43	11,4	179,58	0,08	6,59	243,01	2,23	28,19	102,22	21,42	0,94
591,45	Рыба запеченная с овощами	90	8,74	7,97	4,47	125,16	0,07	1,65	218,26	2,5	39,51	138,56	33,75	0,62
138,6	Картофельное пюре	170	4,36	4,94	28,19	174,9	0,19	30,44	30,11	0,2	49,72	110,57	38,3	1,42
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
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
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			28,97	35,76	119,35	914,12	0,73	63,48	551,28	11,26	175,61	476,35	143,09	8,46
Итого за день			45,11	57,66	215,88	1562,74	1,08	65,43	659,82	12,98	454,86	699,10	206,52	10,80

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Пришкольный лагерь **День:** понедельник

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 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														
211,5	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,09	10,55	44,31	317,44	0,11	0,09	68,55	1,08	148,72	136,81	17,46	1,13
401,01	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5		0,03
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13
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			15,25	22,32	95,93	646,89	0,54	24,47	141,55	2,13	178,92	182,66	33,66	4,71
Обед														
14,03	Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	1,66	36,01	0,02	4,3	1,46	1,39	13,26	19,86	8,2	0,33
129,55	Суп картофельный с горохом и мясом птицы	250	11,59	9,57	18,78	207,45	0,26	11,27	251,91	1,91	33,01	124,09	37,94	2,23
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	11,97	13,81	12,52	222,17	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12
58,11	Рис отварной с маслом	155	3,87	4,17	41,03	217,13	0,04		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6
294,28	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	14,69	60,3	0,01	3	1,5	0,06	5,1	3,3	2,7	0,69
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
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05
Итого за Обед			33,62	31,43	124,03	911,06	0,60	20,07	322,37	5,92	83,29	302,63	98,39	5,90
Итого за день			48,87	53,75	219,96	1557,95	1,14	44,54	463,92	8,05	262,21	485,29	132,05	10,61

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Пришкольный лагерь **День:** вторник

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 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														
218,55	Омлет натуральный	160	18,02	18,32	3,25	250,22	0,11	0,65	350,18	1,54	135,42	295,39	22,87	3,34
401,01	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5		0,03
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
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
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			26,53	34,13	57,62	645,17	0,56	25,14	458,88	2,72	316,62	434,49	48,02	7,15
Обед														
494,24	Салат из белокочанной капусты со свежими	80	1,54	8,09	4,03	95,88	0,03	36,81	2,86	3,62	41,96	29,54	15	0,57
66,99	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,05	34	188,76	0,12	16,5	202,25	1,34	18,88	63,55	24,27	1,01
684,69	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	12,4	15,48	24,78	287,96	0,2	28,83	301,97	3,35	29,1	154,34	44,82	1,93
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
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
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Обед			24,61	27,62	135,39	904,48	0,67	86,14	507,08	9,79	123,90	339,43	114,49	8,55
Итого за день			51,14	61,75	193,01	1549,65	1,23	111,28	965,96	12,51	440,52	773,92	162,51	15,70

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Пришкольный лагерь **День:** среда

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 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														
181,64	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200	6,02	5,76	42,45	247,29	0,07	1,26	34,88	0,2	124,82	153,76	35,64	0,59
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		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88
273,85	Булочка молочная	50	4,9	1,36	31,89	159,37	0,08	0,26	4,4	0,69	33,17	52,4	9,38	0,53
Итого за Завтрак			16,43	17,38	105,70	646,64	0,27	1,59	108,08	1,56	267,75	291,91	55,42	2,13
Обед														
14,03	Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	1,66	36,01	0,02	4,3	1,46	1,39	13,26	19,86	8,2	0,33
56,9	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом птицы	250	7,86	10,49	9,38	163,71	0,07	18,06	207,34	1,81	45,55	92,55	26,85	1,36
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42	0,01	1,54	39	0,66	2,41	5,26	2,59	0,12
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
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
421,13	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
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			31,73	29,80	127,70	905,03	0,80	48,28	275,80	6,34	116,49	264,49	81,29	7,52
Итого за день			48,16	47,18	233,40	1551,67	1,07	49,87	383,88	7,90	384,24	556,40	136,71	9,65

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Пришкольный лагерь **День:** четверг

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 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														
470,02	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	200	8,21	7,41	40,26	261,46	0,24	1,19	39,57	0,18	128,26	195,39	52,91	1,44
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
401,01	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5		0,03
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
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			19,08	25,93	83,71	646,61	0,67	15,28	142,77	1,07	409,86	319,14	81,46	2,81
Обед														
13,02	Салат из свежих помидоров	60	0,68	3,11	2,85	43,34	0,03	12,15	56,66	1,65	12,82	19,84	10,75	0,52
53,9	Щи из свежей капусты с мясом птицы со сметаной	250	7,9	10,53	8,6	161,26	0,08	26,99	199,77	1,78	44,74	88,91	23,99	1,04
236	Гуляш из мяса птицы	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
302	Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55
294,28	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	14,69	60,3	0,01	3	1,5	0,06	5,1	3,3	2,7	0,69
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	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
433,1	Плюшка московская	50	4,31	3,34	29,14	163,71	0,07	0,05	20,51	0,68	14,87	39,31	6,76	0,53
Итого за Обед			35,12	37,17	110,80	917,27	0,63	45,72	333,17	7,50	119,49	421,27	150,27	7,91
Итого за день			54,20	63,10	194,51	1563,88	1,30	61,00	475,94	8,57	529,35	740,41	231,73	10,72

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Пришкольный лагерь **День:** пятница

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 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														
232,54	Пудинг творожный со сгущенным молоком	80	12,86	5,48	14,47	160,89	0,04	0,57	41,47	0,55	129,38	156,8	18,08	0,47
493,41	Каша молочная "Дружба" с маслом	150	4,74	5,91	24,95	172,57	0,1	0,98	34,94	0,13	98,87	120,27	28,65	0,63
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
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
273,85	Булочка молочная	50	4,9	1,36	31,89	159,37	0,08	0,26	4,4	0,69	33,17	52,4	9,38	0,53
Итого за Завтрак			26,1	13,2	108,04	657,71	0,37	1,81	80,81	2,05	270,78	358,72	62,41	2,8
Обед														
13,71	Салат из белокочанной капусты со свежими	100	1,67	8,1	12,79	131,68	0,04	35,92	242,99	3,67	45,38	37,39	20,11	0,7
54,09	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	250	7,77	11,43	11,4	179,58	0,08	6,59	243,01	2,23	28,19	102,22	21,42	0,94
118,19	Рагу овощное с мясом птицы	200	16,35	19,53	16,19	306,13	0,16	28,96	697,34	3,63	47,36	168,49	45,15	1,94
294,07	Напиток апельсиновый	200	0,09	0,02	20,77	84,1		6	0,8	0,02	4	2,3	1,3	0,09
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
421,13	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
Итого за Обед			32,68	39,93	103,85	859,00	0,60	77,47	1184,14	10,92	145,98	394,90	112,48	6,02
Итого за день			58,78	53,13	211,89	1516,71	0,97	79,28	1264,95	12,97	416,76	753,62	174,89	8,82
Итого за период			512,54	564,05	2103,76	15549,25	11,48	891,08	7078,89	103,46	4004,71	6564,53	1727,23	107,21
Итого за период			51,25	56,41	210,38	1554,93	1,15	89,11	707,89	10,35	400,47	656,45	172,72	10,72