СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ
«Гимназия №39 им.
Рабузовенна А.Ш.
_____ А.Р. Ганеева

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 обучающихся (дети участников СВО) 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 | Биточки мясные с томатным соусом | 100 | 10,84 | 11,35 | 12,35 | 195,58 | 0,01 | 2,02 | 60 | 1,58 | 7,45 | 6,41 | 3,69 | 0,18 |
| 211,02 | Макаронные изделия отварные с маслом | 185 | 7,6 | 4,7 | 44,48 | 250,78 | 0,11 | | 22,5 | 1 | 18,32 | 56,31 | 10,39 | 1,06 |
| 283,19 | Чай витаминный с плодами шиповника | 200 | 0,17 | 0,07 | 12,4 | 54,1 | | 50 | 40,85 | 0,19 | 3,3 | 0,85 | 0,85 | 0,18 |
| 1,29 | 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 |
| **Итого за Завтрак** | | | 21,01 | 16,42 | 85,73 | 578,46 | 0,22 | 52,02 | 123,35 | 3,22 | 35,07 | 83,07 | 19,13 | 2,17 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,05 | Рассольник ленинградский со сметаной | 255 | 1,88 | 6,03 | 12,6 | 112,49 | 0,06 | 6,85 | 256,88 | 2,42 | 22,08 | 62,46 | 17,85 | 0,65 |
| 591,4 | Рыба запеченная с овощами | 90 | 9,08 | 8 | 6,28 | 134,37 | 0,09 | 2,97 | 768,26 | 2,61 | 46,74 | 153,29 | 44,1 | 0,81 |
| 58,38 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,83 | 3,47 | 38,95 | 203,24 | 0,04 | | 18 | 0,25 | 8,43 | 79,2 | 26,2 | 0,55 |
| 282,15 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,4 | 38,5 | 0,25 | 13,38 | | | | | | |
| 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** | | | 19,59 | 18,10 | 97,53 | 632,60 | 0,66 | 23,20 | 1043,14 | 6,24 | 91,95 | 353,45 | 104,95 | 3,66 |
| **Итого за день** | | | 40,60 | 34,52 | 183,26 | 1211,06 | 0,88 | 75,22 | 1166,49 | 9,46 | 127,02 | 436,52 | 124,08 | 5,83 |

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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 493,53 | Каша молочная "Дружба" с маслом | 185 | 5,88 | 7,36 | 30,91 | 214,42 | 0,13 | 1,21 | 43,5 | 0,16 | 123,37 | 149,12 | 35,56 | 0,78 |
| 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 |
| 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** | | | 11,48 | 10,86 | 66,49 | 410,32 | 0,26 | 1,81 | 43,50 | 0,61 | 248,67 | 168,62 | 53,76 | 1,66 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,2 | Суп картофельный с горохом | 250 | 6,11 | 4,65 | 25,3 | 167,76 | 0,25 | 11,65 | 261,9 | 1,98 | 32,35 | 87,23 | 35,62 | 2,04 |
| 684,07 | Жаркое по-домашнему из мяса птицы | 180 | 12,08 | 14,61 | 23,2 | 272,3 | 0,19 | 27,31 | 28,56 | 2,94 | 25,17 | 143,92 | 38,66 | 1,8 |
| 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 |
| **Итого за Обед** | | | 23,33 | 20,00 | 93,61 | 652,36 | 0,67 | 138,96 | 372,16 | 6,26 | 78,52 | 291,35 | 92,78 | 5,82 |
| **Итого за день** | | | 34,81 | 30,86 | 160,10 | 1062,68 | 0,93 | 140,77 | 415,66 | 6,87 | 327,19 | 459,97 | 146,54 | 7,48 |

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 | 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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 85,01 | Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ) | 80 | 11 | 12,89 | 3,37 | 173,05 | 0,06 | 3,16 | 27,86 | 1,82 | 14,24 | 86,23 | 12,46 | 0,82 |
| 175,49 | Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 5,56 | 5,07 | 25,07 | 167,95 | 0,19 | | 23,38 | 0,4 | 14,74 | 132,02 | 87,89 | 2,98 |
| 283,19 | Чай витаминный с плодами шиповника | 200 | 0,17 | 0,07 | 12,4 | 54,1 | | 50 | 40,85 | 0,19 | 3,3 | 0,85 | 0,85 | 0,18 |
| 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 |
| **Итого за Завтрак** | | | 19,13 | 18,33 | 57,34 | 473,10 | 0,35 | 53,16 | 92,09 | 2,86 | 38,28 | 238,60 | 105,40 | 4,73 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,08 | Щи из свежей капусты со сметаной | 255 | 2,02 | 5,01 | 10,92 | 96,86 | 0,06 | 30,02 | 207,75 | 1,92 | 40,88 | 47,33 | 20,77 | 0,76 |
| 131,03 | Плов из мяса птицы | 180 | 17,2 | 23,15 | 37,66 | 427,12 | 0,11 | 3,97 | 247,98 | 5,21 | 22,42 | 182,84 | 42,29 | 1,51 |
| 282,15 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,4 | 38,5 | 0,25 | 13,38 | | | | | | |
| 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** | | | 24,02 | 28,76 | 88,28 | 706,48 | 0,64 | 47,37 | 455,73 | 8,09 | 78,00 | 288,67 | 79,86 | 3,92 |
| **Итого за день** | | | 43,15 | 47,09 | 145,62 | 1179,58 | 0,99 | 100,53 | 547,82 | 10,95 | 116,28 | 527,27 | 185,26 | 8,65 |

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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 440,35 | Киш с рыбой и рисом | 220 | 21,97 | 15,08 | 31,02 | 349,01 | 0,16 | 1,73 | 106,48 | 2,59 | 130,73 | 368,64 | 78,38 | 1,86 |
| 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 |
| **Итого за Завтрак** | | | 24,37 | 15,38 | 57,50 | 466,91 | 0,26 | 1,73 | 106,48 | 3,04 | 137,03 | 388,14 | 82,58 | 2,64 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 65,11 | Суп картофельный с гречневой крупой | 250 | 2,73 | 3,16 | 16,18 | 104,23 | 0,11 | 11,5 | 201,7 | 1,29 | 20,16 | 70,15 | 37,14 | 1,33 |
| 502,81 | Тефтели из говядины с томатным соусом | 100 | 9,46 | 10,83 | 8 | 167,82 | 0,01 | 2,05 | 52 | 0,87 | 3,09 | 6,45 | 3,35 | 0,15 |
| 138,54 | Картофельное пюре | 150 | 3,85 | 4,39 | 24,9 | 154,65 | 0,17 | 26,88 | 26,72 | 0,17 | 43,74 | 97,69 | 33,82 | 1,26 |
| 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** | | | 20,84 | 18,98 | 89,36 | 610,60 | 0,51 | 40,43 | 280,42 | 3,29 | 81,99 | 232,79 | 91,11 | 4,42 |
| **Итого за день** | | | 45,21 | 34,36 | 146,86 | 1077,51 | 0,77 | 42,16 | 386,90 | 6,33 | 219,02 | 620,93 | 173,69 | 7,06 |

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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 430,16 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 185 | 5,54 | 6,91 | 38,96 | 241,6 | 0,07 | 1,16 | 42,08 | 0,21 | 114,66 | 141,6 | 32,66 | 0,54 |
| 282,15 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,4 | 38,5 | 0,25 | 13,38 | | | | | | |
| 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 |
| 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** | | | 11,14 | 10,41 | 73,96 | 436,10 | 0,45 | 15,14 | 42,08 | 0,66 | 239,66 | 161,10 | 50,86 | 1,39 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,12 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 255 | 1,98 | 4,96 | 10,3 | 94,46 | 0,06 | 19,87 | 216,35 | 1,95 | 40,88 | 51,47 | 23,97 | 1,12 |
| 236 | Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ) | 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 |
| 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 |
| 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** | | | 26,08 | 24,75 | 93,87 | 701,06 | 0,44 | 23,40 | 270,33 | 5,82 | 88,12 | 258,35 | 64,11 | 4,67 |
| **Итого за день** | | | 37,22 | 35,16 | 167,83 | 1137,16 | 0,89 | 38,54 | 312,41 | 6,48 | 327,78 | 419,45 | 114,97 | 6,06 |

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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 131,03 | Плов из мяса птицы | 180 | 17,2 | 23,15 | 37,66 | 427,12 | 0,11 | 3,97 | 247,98 | 5,21 | 22,42 | 182,84 | 42,29 | 1,51 |
| 282,16 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,4 | 38,5 | 0,25 | 13,38 | | | | | | |
| 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 |
| 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** | | | 20,04 | 23,89 | 80,83 | 618,42 | 0,49 | 28,35 | 253,48 | 5,88 | 46,02 | 214,44 | 56,39 | 4,68 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,2 | Суп картофельный с горохом | 250 | 6,11 | 4,65 | 25,3 | 167,76 | 0,25 | 11,65 | 261,9 | 1,98 | 32,35 | 87,23 | 35,62 | 2,04 |
| 502,54 | Биточки из мяса птицы с томатным соусом | 100 | 7,42 | 11,2 | 5,85 | 154,75 | 0,01 | 2 | 60 | 1,22 | 4,23 | 6,1 | 3,44 | 0,15 |
| 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 |
| 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 |
| **Итого за Обед** | | | 25,43 | 21,17 | 115,81 | 761,40 | 0,59 | 113,65 | 426,10 | 5,43 | 74,20 | 203,75 | 66,81 | 5,11 |
| **Итого за день** | | | 45,47 | 45,06 | 196,64 | 1379,82 | 1,08 | 142,00 | 679,58 | 11,31 | 120,22 | 418,19 | 123,20 | 9,79 |

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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 211,61 | Макаронные изделия с тертым сыром | 170 | 9,42 | 8,99 | 37,67 | 270,02 | 0,09 | 0,08 | 58,39 | 0,91 | 128,49 | 116,27 | 14,96 | 0,97 |
| 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 | | | 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 |
| 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** | | | 15,10 | 19,74 | 73,38 | 532,02 | 0,22 | 0,68 | 103,39 | 1,46 | 256,19 | 138,77 | 33,16 | 1,87 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 66,88 | Суп-лапша | 250 | 7,61 | 3,34 | 44,1 | 237,43 | 0,08 | 6,5 | 200,75 | 2,29 | 10,14 | 25,9 | 11,06 | 0,71 |
| 684,07 | Жаркое по-домашнему из мяса птицы | 180 | 12,08 | 14,61 | 23,2 | 272,3 | 0,19 | 27,31 | 28,56 | 2,94 | 25,17 | 143,92 | 38,66 | 1,8 |
| 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** | | | 24,49 | 18,55 | 107,58 | 693,63 | 0,49 | 33,81 | 229,31 | 6,19 | 50,31 | 228,32 | 66,52 | 4,19 |
| **Итого за день** | | | 39,59 | 38,29 | 180,96 | 1225,65 | 0,71 | 34,49 | 332,70 | 7,65 | 306,50 | 367,09 | 99,68 | 6,06 |

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 | 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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 493,47 | Каша молочная "Дружба" | 133 | 4,22 | 4,87 | 22,91 | 153,08 | 0,09 | 0,87 | 28,65 | 0,11 | 88,26 | 107,18 | 25,54 | 0,56 |
| 136,81 | Ватрушка французская | 80 | 12,07 | 8,65 | 30,4 | 249,14 | 0,07 | 0,2 | 59,94 | 0,57 | 75,21 | 122,89 | 14,27 | 0,65 |
| 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 |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| **Итого за Завтрак** | | | 19,69 | 14,02 | 99,99 | 612,12 | 0,28 | 5,07 | 88,59 | 1,33 | 183,77 | 263,57 | 52,01 | 4,79 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,05 | Рассольник ленинградский со сметаной | 255 | 1,88 | 6,03 | 12,6 | 112,49 | 0,06 | 6,85 | 256,88 | 2,42 | 22,08 | 62,46 | 17,85 | 0,65 |
| 445,64 | Биточки мясные с томатным соусом | 100 | 10,84 | 11,35 | 12,35 | 195,58 | 0,01 | 2,02 | 60 | 1,58 | 7,45 | 6,41 | 3,69 | 0,18 |
| 181,55 | Каша рисовая вязкая с маслом | 185 | 2,96 | 4,07 | 29,99 | 169,05 | 0,03 | | 22,5 | 0,21 | 7,71 | 61,5 | 20,2 | 0,44 |
| 282,15 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,4 | 38,5 | 0,25 | 13,38 | | | | | | |
| 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** | | | 20,48 | 22,05 | 94,64 | 659,62 | 0,57 | 22,25 | 339,38 | 5,17 | 51,94 | 188,87 | 58,54 | 2,92 |
| **Итого за день** | | | 40,17 | 36,07 | 194,63 | 1271,74 | 0,85 | 27,32 | 427,97 | 6,50 | 235,71 | 452,44 | 110,55 | 7,71 |

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 | 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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 218,53 | Омлет натуральный | 90 | 10,1 | 10,6 | 1,83 | 143,31 | 0,06 | 0,37 | 196,24 | 1,01 | 76,5 | 165,67 | 12,86 | 1,88 |
| 470,94 | Каша пшенная молочная вязкая с маслом | 170 | 6,99 | 6,74 | 33,84 | 224,75 | 0,2 | 1,01 | 36,38 | 0,16 | 108,98 | 166,46 | 44,98 | 1,22 |
| 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 |
| **Итого за Завтрак** | | | 19,49 | 17,64 | 62,15 | 485,96 | 0,36 | 1,38 | 232,62 | 1,62 | 191,78 | 351,63 | 62,04 | 3,88 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,12 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 255 | 1,98 | 4,96 | 10,3 | 94,46 | 0,06 | 19,87 | 216,35 | 1,95 | 40,88 | 51,47 | 23,97 | 1,12 |
| 502,54 | Биточки из мяса птицы с томатным соусом | 100 | 7,42 | 11,2 | 5,85 | 154,75 | 0,01 | 2 | 60 | 1,22 | 4,23 | 6,1 | 3,44 | 0,15 |
| 175,54 | Каша гречневая вязкая с маслом | 165 | 5,14 | 3,51 | 23,22 | 144,88 | 0,17 | | 14,31 | 0,35 | 12,52 | 121,89 | 81,42 | 2,76 |
| 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** | | | 19,34 | 20,27 | 79,65 | 577,99 | 0,46 | 21,87 | 290,66 | 4,48 | 72,63 | 237,96 | 125,63 | 5,71 |
| **Итого за день** | | | 38,83 | 37,91 | 141,80 | 1063,95 | 0,82 | 23,25 | 523,28 | 6,10 | 264,41 | 589,59 | 187,67 | 9,59 |

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 | 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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 440,36 | Мясо птицы, запеченное в яйце | 80 | 17,15 | 17,94 | 0,9 | 232,75 | 0,08 | 1,45 | 80,59 | 1,48 | 37,69 | 153,01 | 16,64 | 1,4 |
| 175,49 | Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 5,56 | 5,07 | 25,07 | 167,95 | 0,19 | | 23,38 | 0,4 | 14,74 | 132,02 | 87,89 | 2,98 |
| 283,19 | Чай витаминный с плодами шиповника | 200 | 0,17 | 0,07 | 12,4 | 54,1 | | 50 | 40,85 | 0,19 | 3,3 | 0,85 | 0,85 | 0,18 |
| 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 |
| **Итого за Завтрак** | | | 25,28 | 23,38 | 54,87 | 532,80 | 0,37 | 51,45 | 144,82 | 2,52 | 61,73 | 305,38 | 109,58 | 5,31 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 66,09 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 3,27 | 3,05 | 22 | 128,76 | 0,12 | 16,5 | 202,25 | 1,34 | 18,88 | 63,55 | 24,27 | 1,01 |
| 131,03 | Плов из мяса птицы | 180 | 17,2 | 23,15 | 37,66 | 427,12 | 0,11 | 3,97 | 247,98 | 5,21 | 22,42 | 182,84 | 42,29 | 1,51 |
| 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** | | | 25,27 | 26,80 | 99,94 | 739,78 | 0,45 | 20,47 | 450,23 | 7,51 | 56,30 | 304,89 | 83,36 | 4,20 |
| **Итого за день** | | | 50,55 | 50,18 | 154,81 | 1272,58 | 0,82 | 71,92 | 595,05 | 10,03 | 118,03 | 610,27 | 192,94 | 9,51 |
| **Итого за период** | | | 415,60 | 389,50 | 1672,51 | 11881,73 | 8,74 | 696,20 | 5387,86 | 81,68 | 2162,16 | 4901,72 | 1458,58 | 77,74 |
| **Итого за период** | | | 41,56 | 38,95 | 167,25 | 1188,17 | 0,87 | 69,62 | 538,79 | 8,17 | 216,22 | 490,17 | 145,86 | 7,77 |