

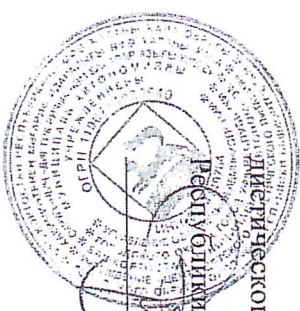
СОГЛАСОВАНО

В. К. Смирнов
М. М. Мухоморова
С. В. В.
В. К. Смирнов



УТВЕРЖДАЮ

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



Республика Башкортостан

В. К. Смирнов
В. К. Смирнов

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организации питания обучающихся

в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: старше классы 12-18 лет

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) | | | 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 | | | |
| 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 | | | |
| 282,11 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,8 | 39,4 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 18,48 | 16,27 | 78,95 | 536,52 | 0,16 | 0,00 | 18,75 | 2,61 | 44,05 | 112,95 | 93,87 | 2,54 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 450,03 | Суп картофельный с клецками | 250 | 1,92 | 3,37 | 12,64 | 88,78 | | | | | 1,44 | 14,06 | | 17,44 | | | | |
| 591,11 | Рыба запеченная с овощами | 100 | 10,44 | 6,07 | 3,61 | 111,45 | | | | | 2,08 | 40,46 | | 41,92 | | | | |
| 211,02 | Макаронные изделия отварные | 185 | 6,97 | 4,44 | 44,48 | 245,99 | | | | | 1 | 18,32 | | 10,39 | | | | |
| 282,11 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,8 | 39,4 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 25,73 | 14,68 | 110,93 | 677,62 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 18,75 | 5,80 | 92,44 | 78,00 | 92,15 | 2,20 | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 44,21 | 30,95 | 189,88 | 1214,14 | 0,46 | 0,00 | 18,75 | 8,41 | 136,49 | 190,95 | 186,02 | 4,74 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| № рец. | Примем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (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 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181,71 | Каша овсяная "Теркулес" молочная | 185 | 7,57 | 8,99 | 34,01 | 247,8 | | | | 0,69 | 131,99 | | 64,31 | | |
| 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 | | | 9,8 | 39,4 | | | | | | | | | |
| 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 | | | 15,86 | 20,95 | 69,51 | 531,08 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 1,26 | 358,91 | 2,40 | 88,01 | 0,02 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,14 | Сул картофельный с горохом и гренками | 270 | 8,67 | 4,97 | 37,9 | 230,95 | | | | 2,46 | 43,17 | | 40,36 | | |
| 684,19 | Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного | 180 | 11,33 | 13,7 | 22,2 | 257,09 | | | | 2,76 | 22,7 | | 36,19 | | |
| 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 | | | 25,72 | 19,84 | 132,18 | 802,34 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 6,42 | 100,07 | 39,00 | 104,15 | 0,93 | |
| Итого за день | | | 41,58 | 40,79 | 201,69 | 1333,42 | 0,12 | 0,00 | 36,00 | 7,68 | 458,98 | 41,40 | 192,16 | 0,95 | |

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) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|--------|-------|--------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 110,62 | Супфле из мяса птицы с молочным соусом | 90 | 13,02 | 12,48 | 5,97 | 187,75 | | | | 0,84 | 53,33 | | 15,56 | | |
| 211,02 | Макаронные изделия отварные | 185 | 6,97 | 4,44 | 44,48 | 245,99 | | | | 1 | 18,32 | | 10,39 | | |
| 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 (порцимми) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | | | 0,04 | 100 | | 5,5 | | |
| 285,05 | Чай с лимоном и сахаром | 207 | | | 9,98 | 39,9 | | | | 0,01 | 3,1 | | 0,84 | | |
| 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 | | | 25,08 | 25,68 | 77,03 | 639,52 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 2,42 | 182,67 | 2,40 | 36,49 | 0,02 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65,61 | Суп пшеничный с мелкокшижованными овощами со сметаной | 255 | 2,17 | 3,75 | 12,86 | 94,29 | | | | 1,24 | 16,07 | | 20,04 | | |
| 131,53 | Плов из мяса птицы | 220 | 17,6 | 21,59 | 47,25 | 454,32 | | | | 4,77 | 24,91 | | 49,93 | | |
| 282,11 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,8 | 39,4 | | | | | | | | | |
| 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 | | | 26,17 | 26,14 | 110,31 | 780,01 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 7,29 | 60,58 | 78,00 | 92,37 | 2,20 | |
| Итого за день | | | 51,25 | 51,82 | 187,34 | 1419,53 | 0,30 | 0,00 | 36,00 | 9,71 | 243,25 | 80,40 | 128,86 | 2,22 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|--------|-------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | | 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 | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 25,80 | 16,79 | 47,92 | 449,81 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 1,85 | 237,41 | 2,40 | 36,58 | 0,02 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 67,08 | Свекольник со сметаной | 255 | 2,79 | 5,12 | 18,83 | 132,88 | | | | 1,98 | 52,13 | | | 35,4 |
| 502,81 | Тептели 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 | | | | 0,51 | 8,7 | | | 12,6 |
| 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 | | | 47,08 | 37,47 | 159,14 | 1159,53 | 0,12 | 0,00 | 36,00 | 5,82 | 352,22 | 41,40 | 125,10 | 0,95 |

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) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (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 |
| 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 | |
| 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 |
| 285,05 | Чай с лимоном и сахаром | 207 | | | 9,98 | 39,9 | | | | 0,01 | 3,1 | | 0,84 | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 14,83 | 16,74 | 61,03 | 454,42 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 2,54 | 92,25 | 3,00 | 74,60 | 0,02 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,05 | Рассолыник с перловой крупой и сметаной | 255 | 1,89 | 6,03 | 12,64 | 112,7 | | | | 2,42 | 22,11 | | 17,91 | |
| 110,62 | Суфле из мяса птицы с молочным соусом | 90 | 13,02 | 12,48 | 5,97 | 187,75 | | | | 0,84 | 53,33 | | 15,56 | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 26,84 | 23,71 | 109,65 | 757,54 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 5,30 | 115,16 | 39,00 | 64,26 | 0,90 |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 41,67 | 40,45 | 170,68 | 1211,96 | 0,12 | 0,00 | 45,00 | 7,84 | 207,41 | 42,00 | 138,86 | 0,92 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | | 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 | | 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 | 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 | | |
| 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 | | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | |
| Итого за Обед | | | 19,87 | 21,34 | 111,96 | 718,38 | 0,34 | 0,00 | 22,50 | 4,77 | 82,82 | 160,50 | 77,56 | 2,80 | |
| Итого за день | | | 32,24 | 37,86 | 196,44 | 1260,35 | 0,36 | 4,00 | 67,50 | 6,43 | 232,17 | 177,50 | 104,61 | 5,62 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 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 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503,01 | Огурцы свежие | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,2 | | | | 0,02 | 3,4 | | 2,8 | | | | | |
| 218,32 | Омлет натуральный | 140 | 14,7 | 15,87 | 2,63 | 212,4 | | | | 1,67 | 113,53 | | 18,81 | | | | | |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | | | 0,04 | 100 | | 5,5 | | | | | |
| 285,05 | Чай с лимонном и сахаром | 207 | | | 9,98 | 39,9 | | | | 0,01 | 3,1 | | 0,84 | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 23,07 | 22,05 | 38,59 | 445,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,19 | 345,03 | 0,00 | 46,15 | 0,00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 66,88 | Суп-лапша | 250 | 7,61 | 3,34 | 44,1 | 237,43 | | | | 2,29 | 10,14 | | 11,06 | | | | | |
| 684,21 | 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 | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 50,25 | 43,31 | 181,90 | 1311,45 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 9,05 | 417,12 | 39,00 | 129,04 | 0,93 | | | | |

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) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|-------|--------|-------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131,18 | Плов из мяса птицы | 170 | 13,6 | 16,68 | 36,51 | 350,15 | | | | 3,68 | 19,24 | | 38,59 | | | | | |
| 282,11 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,8 | 39,4 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 16,48 | 17,46 | 81,65 | 549,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,37 | 44,44 | 0,00 | 53,59 | 0,00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,05 | Рассольник с перловой крупой и сметаной | 255 | 1,89 | 6,03 | 12,64 | 112,7 | | | | 2,42 | 22,11 | | 17,91 | | | | | |
| 80,14 | Рыба, тушенная в томатном соусе | 100 | 10,37 | 5,71 | 2,93 | 105,4 | | | | 2,53 | 36,76 | | 45,48 | | | | | |
| 211,02 | Макаронные изделия отварные | 185 | 6,97 | 4,44 | 44,48 | 245,99 | | | | 1 | 18,32 | | 10,39 | | | | | |
| 282,11 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,8 | 39,4 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 24,03 | 16,78 | 100,15 | 647,49 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 6,91 | 91,89 | 39,00 | 90,58 | 0,90 | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 40,51 | 34,24 | 181,80 | 1196,64 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 11,28 | 136,33 | 39,00 | 144,17 | 0,90 | | | | |

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) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | | 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 | | |
| 138,4 | Картофельное пюре* | 150 | 3,79 | 4,04 | 31,15 | 176,32 | | | | 0,16 | 44,59 | | 32,97 | | |
| 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 | | |
| 38,01 | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 18,84 | 81,6 | | | | 0,24 | 19,2 | | 10,8 | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 16,18 | 10,14 | 88,67 | 510,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,30 | 143,42 | 0,00 | 84,30 | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 39,00 | 31,28 | 186,02 | 1175,18 | 0,28 | 0,00 | 18,75 | 7,13 | 218,15 | 151,95 | 203,94 | 3,47 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 493,04 | Каша молочная "Дружба" | 185 | 5,86 | 7,35 | 31,66 | 216,98 | | | | 0,16 | 122,14 | | 35,34 | |
| 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 | | | 9,8 | 39,4 | | | | | | | | |
| 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 | 2,40 | 14 | 0,02 |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 14,15 | 19,31 | 67,16 | 500,26 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 0,73 | 349,06 | 2,40 | 59,04 | 0,02 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 66,09 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 3,17 | 3,11 | 22 | 128,89 | | | | 1,39 | 18,88 | | 24,27 | |
| 131,53 | Плов из мяса птицы | 220 | 17,6 | 21,59 | 47,25 | 454,32 | | | | 4,77 | 24,91 | | 49,93 | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 27,17 | 25,50 | 133,15 | 870,21 | 0,60 | 20,10 | 0,00 | 7,44 | 63,39 | 78,00 | 96,60 | 2,20 |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 41,32 | 44,81 | 200,31 | 1370,47 | 0,60 | 20,10 | 36,00 | 8,17 | 412,45 | 80,40 | 155,64 | 2,22 |
| Итого за период | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 429,11 | 392,98 | 1855,20 | 12652,67 | 2,60 | 24,10 | 294,00 | 81,52 | 2814,57 | 884,00 | 1508,40 | 22,92 |
| Итого за период | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 42,91 | 39,30 | 185,52 | 1265,27 | 0,26 | 2,41 | 29,40 | 8,15 | 281,46 | 88,40 | 150,84 | 2,29 |