

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Центр детского и
диетического питания" ГО г. Уфа
Ирина Викторовна



В.К. Смирнов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Центр детского и
диетического питания" ГО г. Уфа
Республика Башкортостан

В.К. Смирнов

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

Возрастная категория: старшеклассы 11-18 лет

Муниципальное автономное учреждение «Центр детского и диетического питания» городского округа Уфа, Республика Башкортостан

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

Дата: помесячно

Возраст: 11-18 лет

Рацион: Школьное меню

Подраз: 1

№ рец.	Проем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y	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																					
80.13	Рыба, тушеная с овощами	50/50	10,18	5,59	2,17	100,21	0,08	2,21	446,15	2,49	35,96	164,44	43,48	0,73							
613.01	Рис припущенный	210	5,3	8,35	54,53	314,16	0,06		47,25	0,4	16,13	113,4	37,21	0,82							
282.11	Чай витаминизированный	200		9,7		39	0,15	10													
420.07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,6	0,6	3,3	156	0,2			0,9	12	39	6,4	1,5							
Итого за Завтрак			20,28	14,54	99,4	605,37	0,49	12,21	493,4	3,79	64,09	316,84	69,09	3,05							
Обед																					
53.05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1	1,33	45,28	50,36	21,22	0,77							
233.24	Мясо птицы, приготовленное в томатном соусе	50/50	22,04	20,15	3,24	261,29	0,12	4,9	121	1,15	24,5	191,55	26,33	1,71							
211.02	Макаронные изделия отваренные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	243,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,04							
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,94	0,84	0,1							
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,79	10	32,5	7	1,29							
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	68	0,16			0,66	11,6	52	16,8	1,2							
Итого за Обед			36,3	31,2	122,9	924,32	0,63	37,64	356,74	5,52	113,1	364,28	82,56	6,09							
Итого за день			58,58	45,74	222,30	1533,69	1,12	49,85	850,14	9,31	177,19	701,12	171,67	9,14							

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

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

День: вторник

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2

№ реп.	Прим. лиц. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
			4	5	4	5	6	7										8	9	10	11
Завтрак																					
500.20	Твороги из творожки с томатным соусом	60/30	8,06	12,1	8,33	177,1	0,07	3,86	47,64	2,79	30,82	103,73	16,67	1,53							
302	Каша гречневая вареная с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,45	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55							
285	Чай с лимонком 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	50	4,8	0,6	3,3	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5							
475.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1							
Итого за Завтрак			21,49	20,77	77,5	585,93	0,46	7,06	71,03	4,05	176,56	257,52	115,09	5,75							
Обед																					
25.27	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,97	8,42	10,97	126,98	0,02	12,47	2,49	3,78	49,82	53,79	27,65	1,77							
68.62	Суп-пюре	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	185,63	45,92	2,82							
293	Компот из свежих сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,08							
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,26							
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	68	0,16			0,66	11,6	52	16,6	1,2							
Итого за Обед			25,02	30,22	128,88	879,88	0,6	43,46	216,1	10,78	106,17	335,52	102,68	7,58							
Итого за день			46,51	50,99	206,38	1465,81	1,06	50,52	287,13	14,83	282,73	593,04	217,77	13,33							

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА УВА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 3)
 Район: Школьное меню

Сезон: 01.01-31.12 (Всё)
 Возраст: 11-18 лет

День: среда
 Неделя: 1

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	З	А	В1		С	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	9000	9,87	11,79	8,34	178,98	0,06	1,09	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62					
211,4	Мяксоронные изделия отварные с маслом	20010	7,78	8,16	49,48	302,7	0,12	45	1,15	21,22	63,9	11,33	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	0,4	1,5					
Итого за Завтрак			22,45	20,55	100,8	677,58	0,4	1,69	93,17	4,35	62,53	211,02	35,96	4,33					
Обед																			
450,03	Суп картофельный с клецками	250	1,72	3,27	11,83	83,94	0,08	11,5	203,84	1,44	15,9	44,75	17,35	0,69					
80,13	Рыба, тушеная с овощами	50050	10,18	5,59	2,17	100,21	0,08	2,21	446,15	2,49	35,96	164,44	43,48	0,73					
611	Рис протушенный	100	4,52	5,2	46,7	251,43	0,05	26,35	0,32	13,18	96,39	31,9	0,69						
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	13,6	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9					
Итого за Обед			21,22	14,66	100,98	619,48	0,43	13,71	678,34	5,21	80,04	364,08	109,73	3,79					
Итого за день			43,67	35,21	201,78	1297,06	0,83	15,40	771,51	9,46	142,57	575,10	145,69	8,12					

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА, РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемого блюда (лист 5)

Рацион: Школьное меню

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
			4	5	4	5	6	7													
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	32,86	0,55							
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							
27.02	Сыр (порцезим)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11							
476.01	Кисло-молочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1							
Итого за Завтрак																					
			17,45	18,29	68,18	582,25	0,3	1,87	100,28	1,22	397,16	272,1	63,31	2,29							
Обед																					
54.13	Расолылик пивного/подойки со сметаной	250/10	2,35	5,89	17,29	133,16	0,11	16,79	213,7	1,90	29,58	77,83	26,97	1,01							
502.5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	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	Керпидельное 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	68	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																					
			38,80	40,45	179,35	1239,06	0,92	62,90	434,39	5,56	640,60	623,33	163,02	7,56							