

СОГЛАСОВАНО



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 11-18 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Район: Школьное меню
 День: понедельник
 Сезон: 01.01-31.12 (Всё)
 Возраст: 11-18 лет
 Неделя: 1

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	С	А		Е	Р	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	0,62							
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	33	156	0,2			0,9	12	39	6,4	1,5							
Итого за Завтрак			20,28	14,54	99,4	609,37	0,49	12,21	493,4	3,79	64,09	316,84	89,09	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	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77							
233.24	Мисо пицца, припущенное в томатном соусе	50/50	27,04	20,15	3,24	261,29	0,12	4,8	121	1,15	24,5	191,55	26,33	1,71							
211.02	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06							
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,10		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1							
420.05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25							
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	86	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2							
Итого за Обед			38,3	31,2	122,9	924,32	0,63	37,64	356,74	5,52	113,1	394,28	82,58	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 приготовленного блюда (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Сезон: 01.01.31.12 (Все)

Возраст: 11-15 лет

Неделя: 2

№ п/п	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б			Ж		У			В1	С	А	Е	P	Ca	P	Mg	Fe			
			4	5	6	4	5	6	7											8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
Завтрак																						
506,26	Тертая из говядины с томатным соусом	60/30	8,66	12,1	8,33	177,1	0,07	3,66	47,84	2,79	30,82	103,73	16,67	1,53								
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55								
265	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								
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	3,3	156	0,2			0,9	12	39	6,4	1,5								
476,01	Кисломолоочный 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	5,25								
Обед																						
25,27	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,97	8,42	10,97	126,99	0,02	12,47	2,49	3,78	49,82	53,79	27,65	1,77								
66,62	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	Жирное по-домашнему*	200	12,74	15,52	23,48	284,94	0,2	29,49	13,61	3,31	26,51	186,83	45,92	2,82								
263	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06								
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								
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																						
			25,02	30,22	128,88	879,88	0,6	43,46	216,1	10,76	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 ГОРОД УФА, РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность, приготовленных блюд (лист 9)
 Рацион: Школьное меню

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

День: четверг
 Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Средне-тепловая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	Е	P	Ca	Mg	Fe			
			3	4	5	6	7	8											9	10	11
Завтрак																					
469.02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63	0,07	2,6	62,64	1,57	27,68	103,13	16,22	1,56							
138.07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	196,9	0,22	34,61	43,58	0,24	71,42	129,72	44,63	1,7							
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							
420.07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	6,4	1,4							
27.01	Сыр (порционы)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07							
Итого за Завтрак																					
			21,13	19,88	80,6	587,81	0,49	40,08	130,16	2,76	214,2	333,39	75,59	4,9							
Обед																					
67.04	Сваренные со сметаной	250/10	2,74	5,79	18,31	136,81	0,09	19,36	217,59	1,99	56,53	80,56	35,85	1,83							
423.18	Тертелья рыбные с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8	0,09	3,19	66,6	2,72	44,27	122,33	29,59	0,8							
176.12	Каша гречневая вареная с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05							
301.03	Компот из кураги	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75	1,36	40,8	36,3	26,25	0,86							
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 Обед																					
			22,41	17,84	115,2	711,06	0,62	23,95	453,34	7,46	169,61	433,48	188,69	6,19							
Итого за день																					
			43,54	37,72	195,80	1298,87	1,11	63,63	983,50	10,22	383,81	766,87	274,28	13,09							

