

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ "Центр детского и диетического питания" ГО г. Уфа

17.05.2017 г. Уфа

С. И. Сагитов



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: младшие классы 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

День: понедельник

Рацион: Школьное меню

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ реп.	Пример 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				
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				
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,02	209,80	0,04		23,65	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58				
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10										
420,06	Хлеб витаминизированный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25				
	Итого за Завтрак		17,95	10,46	78,29	479,07	0,44	12,21	470	3,5	56,95	277,28	77,09	2,56				
Обед																		
53,07	Шоколад	200/8	1,62	4,56	7,29	77,49	0,05	24,03	170,48	1,54	36,22	40,3	16,98	0,62				
233,23	Мясное блюдо с овощами	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97	0,11	4,32	168,9	0,97	21,91	172,41	23,7	1,54				
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/95	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,06	0,80				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3						
420,02	Хлеб витаминизированный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1				
421,11	Хлеб витаминизированный для детского питания	40	3,2	0,4	16,4	88	0,16				0,68	11,6	5,2	1,2				
	Итого за Обед		33,67	27,66	97,68	771,86	0,55	28,35	301,88	4,63	93,62	337,89	71,74	5,27				
	Итого за день		51,62	38,12	175,97	1250,93	0,99	40,56	771,88	8,13	150,57	615,17	148,80	7,83				

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

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Сезон: 01.01-31.12 (Вос)

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	К	Са	P	Mg	Fe			
			4	5	5	6	6	7											8	9	10
Завтрак																					
506,75	Тертая из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,08	4,16	62,64	2,85	31,69	105,2	17,51	1,57							
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,01	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21							
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3										
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							
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			118		14	0,1							
Итого за Завтрак																					
			19,29	19,78	63,94	513,68	0,39	4,76	81,29	3,75	169,03	229,25	102,26	4,91							
Обед																					
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06							
66,63	Суп-пюре*	200	2,22	4,23	12,49	97,08	0,04	1,2	160	1,81	6,11	9,12	4,25	0,39							
97,64	Жаркое по-домашнему*	180	11,56	14,11	21,08	257,88	0,18	26,46	12	3	23,80	166,07	41,35	2,55							
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3										
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							
421,11	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																					
			21,7	24,26	93,28	676,23	0,54	35,14	173,5	8,44	80,77	290,7	69,29	6,36							
Итого за день																					
			40,99	44,04	157,22	1189,91	0,93	39,90	254,79	12,19	249,80	519,95	167,55	11,27							

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

Сезон: 01.01-31.12 (Вос)
 Возраст: 7-11 лет

День: среда
 Недели: 1

№ рец.	Прим. пище. 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
Завтрак																		
445.3	Баточка мясная с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65				
211,05	Макаронные изделия отварные с мясом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		72,5	0,64	15,59	47,16	8,95	0,88				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03				
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				
Итого за Завтрак			19,79	16,71	83,43	562,93	0,34	2,19	85,67	3,66	55,76	189,27	32,53	3,81				
Обед																		
450,03	Суп картофельный с клецками	250	1,72	3,27	11,83	83,94	0,08	11,5	203,64	1,44	15,9	44,75	17,55	0,69				
80,17	Рыба, тушенная с овощами	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,06	1,99	401,53	2,24	32,68	147,86	39,13	0,66				
511	Рис припущенный	180	4,52	5,2	46,7	251,43	0,05		28,35	0,32	13,18	96,39	31,9	0,69				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03				
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			22,59	14,4	116,37	683,42	0,54	13,49	633,72	5,43	83,66	373,52	112,38	4,52				
Итого за День			42,38	31,11	199,80	1246,35	0,88	15,68	719,39	9,29	139,42	562,79	144,91	8,33				

