

СОГЛАСОВАНО

*И. П. Круглый*  
*М. В. Шаймуратов*  
*Д. З. Замкина Э. Н.*

УТВЕРЖДАЮ

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

Республики Башкортостан



*И. П. Круглый*

И. П. Круглый

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 ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)**

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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
<b>Завтрак</b>														
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95				1,3	5,76		2,88	
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66	
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	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,52</b>	<b>15,77</b>	<b>95,88</b>	<b>613,34</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,79</b>	<b>41,65</b>	<b>14,00</b>	<b>23,74</b>	<b>2,80</b>
<b>Обед</b>														
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79				1,94	18,56		14,42	
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,77	3,61	110,24				2,21	35,96		35,5	
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
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				0,51	8,7		12,6	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
<b>Итого за Обед</b>			<b>20,31</b>	<b>18,54</b>	<b>106,44</b>	<b>674,82</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>22,50</b>	<b>5,61</b>	<b>88,01</b>	<b>82,50</b>	<b>96,77</b>	<b>0,60</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,83</b>	<b>34,31</b>	<b>202,32</b>	<b>1288,16</b>	<b>0,06</b>	<b>4,00</b>	<b>22,50</b>	<b>8,40</b>	<b>129,66</b>	<b>96,50</b>	<b>120,51</b>	<b>3,40</b>

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: 7-11 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
181,7	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	6,01	7,13	26,17	193,4				0,55	104,69		51,39	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
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								
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8					119		14	
<b>Итого за Завтрак</b>			14,74	19,53	78,94	551,48	0,00	0,00	36,00	1,34	349,21	2,40	84,99	0,02
<b>Обед</b>														
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	215	6,78	3,96	29,22	179,56				1,94	30,09		31,77	
684,18	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	160	10,07	12,18	19,73	228,52				2,45	20,18		32,17	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9								
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	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9	
<b>Итого за Обед</b>			22,09	17,18	106,50	666,78	0,00	0,00	0,00	5,57	82,87	0,00	90,64	0,00
<b>Итого за день</b>			36,83	36,71	185,44	1218,26	0,00	0,00	36,00	6,91	432,08	2,40	175,63	0,02

**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: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
96,16	Гуляш	60	9,19	10,02	2,11	135,32				1,3	11,25		12,77	
175,39	Каша гречневая	165	5,08	4,95	22,91	156,25				0,37	11,04		80,11	
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	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,67</b>	<b>15,47</b>	<b>71,70</b>	<b>501,47</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,32</b>	<b>42,59</b>	<b>14,00</b>	<b>105,08</b>	<b>2,80</b>
<b>Обед</b>														
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,64	4,15	7,57	74,96				1,54	33,58		16,71	
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	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Обед</b>			<b>21,04</b>	<b>21,63</b>	<b>104,38</b>	<b>700,51</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,38</b>	<b>81,52</b>	<b>14,00</b>	<b>80,10</b>	<b>2,80</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,71</b>	<b>37,10</b>	<b>176,08</b>	<b>1201,98</b>	<b>0,04</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,70</b>	<b>124,11</b>	<b>28,00</b>	<b>185,18</b>	<b>5,60</b>

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: 7-11 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
227,96	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	24,06	11,54	26,89	311,83				1,34	259,89		35,78	
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
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Завтрак</b>			28,26	12,14	79,07	547,73	0,16	4,00	0,00	2,14	282,19	40,00	49,38	3,80
<b>Обед</b>														
66,91	Суп с макаронными изделиями	200	2,62	2,52	17,6	103,73				1,11	14		19,35	
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42				0,66	2,41		2,59	
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	23,14	89,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6	
<b>Итого за Обед</b>			21,05	17,63	109,93	676,37	0,00	0,00	0,00	2,89	76,00	0,00	71,71	0,00
<b>Итого за день</b>			49,31	29,77	189,00	1224,10	0,16	4,00	0,00	5,03	358,19	40,00	121,09	3,80

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: 7-11 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
591,19	Рыба запеченная с овощами	60	6,32	4,22	2,16	68,96				1,35	24,32		25,36	
58,1	Рис отварной	134	3,35	3,37	34,68	182,28	0,04		18	0,23	9,86	71,4	23,71	0,52
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	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
<b>Итого за Завтрак</b>			16,80	13,12	84,79	523,16	0,04	0,00	18,00	2,26	166,56	71,40	69,97	0,52
<b>Обед</b>														
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79				1,94	18,56		14,42	
96,23	Гуляш	90	12,37	14,17	3,53	191,12				2,11	17,33		17,82	
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66	
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	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Обед</b>			26,05	24,46	111,24	773,30	0,02	4,00	0,00	6,05	80,48	14,00	65,70	2,80
<b>Итого за день</b>			42,85	37,58	196,03	1296,46	0,06	4,00	18,00	8,31	247,04	85,40	135,67	3,32

Муниципальное автономное учреждение "Центр детского и диетического питания" городского округа Республика Башкортостан

технического труда, физической культуры, основы безопасности жизнедеятельности –каждый по своему предмету

2.3.Первичный и повторный инструктажи по охране труда на рабочем месте в спортзале, мастерских.

2.4.Первичные и повторные инструктажи по таким рекомендуемым направлениям: пожарная и электробезопасность; профилактика ДДТТ;

2.5.Первичные и повторные инструктажи при проведении экскурсий на спортплощадке; профилактика негативных криминогенных ситуаций; правила безопасного обращения со взрывоопасными предметами, вещами, а также при проведении летней оздоровительной работы и трудовой практики; безопасное поведение на общественном транспорте;

2.6.Повторный инструктаж в рабочем месте обучающихся проводить два раза в год по инструкциям по охране труда на рабочем месте с обучающимися и инструкциями при проведении внеклассных, школьных мероприятий.

2.7.Вводный, первичный и повторный инструктажи по охране труда с обучающимися регистрировать в журнале.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Возраст
			Б	Ж	У	С	И		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,32	7,81	33,21	237,09			
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9		10,13	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78		4,2	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	14	
Итого за Завтрак									
			11,72	8,31	79,89	446,99	0,02	25,33	
Обед									
129,19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,64	15,59	114,33		29,7	
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	15,32	151,21		46	
58,11	Рис отварной	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04	27,15	
305,1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	8,53	33,79		1,41	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66		1,6	
Итого за Обед									
			20,82	19,59	99,77	656,20	0,04	37	
Итого за день									
			32,54	27,90	179,66	1103,19	0,06	40,78	

Директор МАУ «Центр образования № 76» О.А. Чугаева

С приказом ознакомлены:

№ п/п

День: понедельник

Неделя: 2

Подпись



**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: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Завтрак</b>														
470,03	Каша пшеничная молочная	134	5,58	5,97	27,89	188,2				0,14	87,29		35,87	
7,24	Яйцо отварное	54	6,86	6,21	0,38	84,78				0,32	29,7		6,48	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		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	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18,10</b>	<b>21,48</b>	<b>63,95</b>	<b>521,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>36,00</b>	<b>1,00</b>	<b>247,01</b>	<b>2,40</b>	<b>61,39</b>	<b>0,02</b>
<b>Обед</b>														
66,88	Суп-лапша	250	7,61	3,34	44,1	237,43				2,29	10,14		11,06	
684,18	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	160	10,07	12,18	19,73	228,52				2,45	20,18		32,17	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Обед</b>			<b>23,92</b>	<b>16,41</b>	<b>137,47</b>	<b>791,85</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,90</b>	<b>59,32</b>	<b>14,00</b>	<b>68,03</b>	<b>2,80</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,02</b>	<b>37,89</b>	<b>201,42</b>	<b>1313,61</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>36,00</b>	<b>6,90</b>	<b>306,33</b>	<b>16,40</b>	<b>129,42</b>	<b>2,82</b>



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

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)**

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
524,18	Плов из говядины	150	14,41	16,93	40,12	371,5				3,82	19,66		44,82	
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
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,05	17,77	89,19	589,70	0,14	0,00	0,00	4,64	45,26	26,00	60,32	1,00
<b>Обед</b>														
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79				1,94	18,56		14,42	
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95				1,3	5,76		2,88	
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66	
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				0,51	8,7		12,6	
<b>Итого за Обед</b>			23,46	20,84	99,45	678,63	0,00	0,00	0,00	5,04	54,61	0,00	42,76	0,00
<b>Итого за день</b>			41,51	38,61	188,64	1268,33	0,14	0,00	0,00	9,68	99,87	26,00	103,08	1,00

**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: 7-11 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
227,96	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	24,06	11,54	26,89	311,83				1,34	259,89		35,78	
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	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Завтрак</b>			27,46	12,04	73,57	521,73	0,02	4,00	0,00	1,99	280,19	14,00	47,98	2,80
<b>Обед</b>														
56,64	Борщ с белокочанной капустой со сметаной	205	1,07	4,05	5,2	62,2				1,56	33,58		19,27	
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,36		2,6	
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
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18				0,01	3,4		0,84	
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	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Обед</b>			19,01	20,10	102,65	673,53	0,18	4,00	18,75	4,23	80,44	126,95	122,69	5,34
<b>Итого за день</b>			46,47	32,14	176,22	1195,26	0,20	8,00	18,75	6,22	360,63	140,95	170,67	8,14

**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: 7-11 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
<b>Завтрак</b>														
493,34	Каша молочная "Дружба"	150	4,74	5,91	24,95	172,57				0,13	98,87		28,65	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
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	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
<b>Итого за Завтрак</b>			14,56	19,90	73,00	532,37	0,00	0,00	36,00	0,93	333,17	2,40	55,05	0,02
<b>Обед</b>														
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,17	3,11	22	128,89				1,39	18,88		24,27	
524,18	Плов из говядины	150	14,41	16,93	40,12	371,5				3,82	19,66		44,82	
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	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9	
<b>Итого за Обед</b>			22,82	21,08	119,67	759,09	0,46	30,17	444,75			327,42		7,36
<b>Итого за день</b>			37,38	40,98	192,67	1291,46	0,46	30,17	480,75	0,93	333,17	329,82	55,05	7,38
<b>Итого за период</b>			408,45	352,99	1887,48	12400,81	1,20	66,17	634,50	66,52	2582,48	861,97	1297,08	38,88
<b>Итого за период</b>			40,85	35,30	188,75	1240,08	0,12	6,62	63,45	6,65	258,25	86,20	129,71	3,89