СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ „Лицей № 104"
городского округа г. Уфа
Республики Башкортостан
_____ О.В. Гаврилова

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 из многодетных малоимущих семей в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: старшие классы 11-18 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: ММС

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
233,17	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88
302	Каша гречневая 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
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
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	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак			18,24	15,57	62,4	466,08	0,36	17,88	89,39	1,65	54,3	153,1	104,88	6,89
Итого за день			18,24	15,57	62,4	466,08				1,65				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ММС

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32
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
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			23,04	21,19	41,36	451,35	0,26	1,14	271,36	2,23	378,98	322,81	44,28	3,58
Итого за день			23,04	21,19	41,36	451,35				2,23				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ММС

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
591,02	Рыба припущенная	50	9,78	3,05		66,76	0,07	0,31	6,15	1,28	26,44	147,65	33,94	0,51
430,08	Каша рисовая с маслом	150/5	4,43	6,36	40,36	236,44	0,04	0,28	35,75	0,24	93,38	113,21	26,41	0,42
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
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
Итого за Завтрак			16,67	9,72	67,05	423,48	0,21	3,39	42,04	1,98	128,92	281,9	65,39	1,75
Итого за день			16,67	9,72	67,05	423,48				1,98				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ММС

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227,72	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/5	25,05	8,84	15,62	246,81	0,06	0,61	47,08	1,31	202,21	269,65	29,22	0,62
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	
Итого за Завтрак			27,53	16,39	42,23	430,81	0,16	0,61	92,08	1,86	210,91	292,15	33,42	1,42
Итого за день			27,53	16,39	42,23	430,81				1,86				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ММС

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181,07	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39	0,58	111,44	177,24	53,25	1,31
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			14,5	14,23	59,18	426,17	0,46	11,65	62,8	1,07	336,44	256,74	76,95	2,23
Итого за день			14,5	14,23	59,18	426,17				1,07				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ММС

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211,61	Макаронные изделия с тертым сыром	170	9,43	12,55	33,06	283,91	0,09	0,11	85,78	0,87	173,99	139,81	16,43	0,9
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
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
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			12,97	20,31	80,08	562,29	0,21	6,91	130,92	1,63	199,49	177,85	29,47	4,54
Итого за день			12,97	20,31	80,08	562,29				1,63				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ММС

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16
302	Каша гречневая 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
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			17,93	15,68	61,3	461,57	0,3	2,65	75,25	1,67	141,5	139,2	96,81	3,59
Итого за день			17,93	15,68	61,3	461,57				1,67				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ММС

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
131,32	Плов из мяса птицы	170	14,37	19,97	35,23	377,58	0,1	3,77	234,32	4,93	21,18	172,74	39,97	1,43
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак			17,25	20,75	73,47	551,88	0,24	15,77	240,32	5,62	46,68	205,44	54,97	4,85
Итого за день			17,25	20,75	73,47	551,88				5,62				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ММС

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
80,1	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	3,68	23,53	141,67				0,17	46,65		35,12	
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
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
Итого за Завтрак			18,55	11,49	58,36	412,53	0,44	34,31	447,48	3,41	79,97	258	68,54	2,98
Итого за день			18,55	11,49	58,36	412,53				3,41				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ММС

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91				0,14	102,15		29,46	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			10,94	17,52	60,21	444,91	0,25	1,61	84,98			149,86		1,68
Итого за день			10,94	17,52	60,21	444,91				0,77	230,85		48,36	
Итого за период			177,62	162,85	605,64	4631,07	2,89	95,92	1536,62		1808,04	2237,05	623,07	33,51
Итого за период			12,69	11,63	43,26	330,79	0,21	6,85	109,76		129,15	159,79	44,51	2,39