

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	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		
Завтрак																
445,64	Биточки жареные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58	0,01	2,02	60	1,58	7,45	6,41	3,69	0,18		
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	185	7,6	4,7	44,48	250,78	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06		
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04		
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		
Итого за Завтрак			21,24	16,40	88,06	585,24	0,24	2,02	82,50	3,11	33,13	85,47	18,98	2,16		
Обед																
54,83	Рассолник ленинградский со сметаной	250	1,85	5,92	12,35	110,4	0,05	6,71	251,85	2,37	21,73	61,27	17,5	0,64		
591,45	Рыба запеченная с овощами	90	8,74	7,97	4,47	125,16	0,07	1,65	218,26	2,5	39,51	138,56	33,75	0,62		
58,39	Рис отварной с маслом	170	4,34	3,91	44,14	230,12	0,05		20,25	0,28	9,47	89,75	29,69	0,63		
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04		
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	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Обед			19,73	18,40	103,24	657,56	0,39	8,36	490,36	6,11	85,77	348,08	97,74	3,58		
Итого за день			40,97	34,80	191,30	1242,80	0,63	10,38	572,86	9,22	118,90	433,55	116,72	5,74		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	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		
Завтрак																
493,53	Каша молочная "Дружба" с маслом	185	5,88	7,36	30,91	214,42	0,13	1,21	43,5	0,16	123,37	149,12	35,56	0,78		
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,0	0,10	2,40	3,00		0,02		
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04		
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		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1		
Итого за Завтрак			11,56	18,11	68,62	484,40	0,26	1,81	88,50	0,71	251,13	171,62	53,76	1,69		
Обед																
129,2	Суп картофельный с горохом	250	6,11	4,65	25,3	167,76	0,25	11,65	261,9	1,98	32,35	87,23	35,62	2,04		
684,69	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	12,4	15,48	24,78	287,96	0,2	28,83	301,97	3,35	29,1	154,34	44,82	1,93		
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04		
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	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Обед			23,31	20,73	92,36	647,60	0,67	40,48	563,87	6,29	76,51	300,07	97,24	5,66		
Итого за День			34,87	38,84	160,98	1132,00	0,93	42,29	652,37	7,00	327,64	471,69	151,00	7,35		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
236,01	Гуляш из мяса птицы	80	9,56	11,97	3,69	160,35	0,05	3,26	26	1,98	13,7	76,24	11,49	0,75		
175,49	Каша гречневая с маслом	180	5,56	5,07	25,07	167,95	0,19		23,38	0,4	14,74	132,02	87,89	2,98		
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04		
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 Завтрак																
			17,52	17,34	57,24	454,18	0,34	3,26	49,38	2,83	34,80	227,76	103,58	4,52		
Обед																
53,69	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,98	4,92	9,23	90	0,06	29,42	203,7	1,88	40,15	46,44	20,36	0,74		
131,03	Плов из мяса птицы	180	17,2	23,15	37,66	427,12	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51		
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04		
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	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Обед																
			23,98	28,67	89,17	709,00	0,39	33,39	451,68	8,05	77,63	287,78	79,45	3,94		
Итого за день			41,50	46,01	146,41	1163,18	0,73	36,65	501,06	10,88	112,43	515,54	183,03	8,46		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	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	Г	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
591,45	Рыба запеченная с овощами	90	8,74	7,97	4,47	125,16	0,07	1,65	218,26	2,5	39,51	138,56	33,75	0,62		
211	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7	3,89	41,01	227,23	0,1		18	0,91	17,15	51,75	9,6	0,98		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04		
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		
Итого за Завтрак			20,02	19,71	99,79	662,37	0,33	5,65	281,26	4,31	81,42	233,31	56,95	5,46		
Обед																
65,11	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,73	3,16	16,18	104,23	0,11	11,5	201,7	1,29	20,16	70,15	37,14	1,33		
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82	0,01	2,05	52	0,87	3,09	6,45	3,35	0,15		
138,6	Картофельное пюре	170	4,36	4,94	28,19	174,9	0,19	30,44	30,11	0,2	49,72	110,57	38,3	1,42		
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04		
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	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Обед			21,35	19,53	94,65	638,83	0,53	43,99	283,81	3,32	88,03	245,67	95,59	4,59		
Итого за день			41,37	39,24	194,44	1301,20	0,86	49,64	565,07	7,63	169,45	478,98	152,54	10,05		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ ре- ц.	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		
Завтрак																
232,54	Пудинг творожный со сгущенным молоком	80	12,86	5,48	14,47	160,89	0,04	0,57	41,47	0,55	129,38	156,8	18,08	0,47		
430,16	Каша рисовая молочная с маслом	185	5,54	6,91	38,96	241,6	0,07	1,16	42,08	0,21	114,66	141,6	32,66	0,54		
283,19	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,17	0,07	12,4	54,1		50	40,85	0,19	3,3	0,85	0,85	0,18		
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		
Итого за Завтрак			22,17	12,91	90,58	573,59	0,26	51,73	124,40	1,63	256,34	328,50	57,89	2,32		
Обед																
56,2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,95	4,87	10,1	94,73	0,05	19,47	212,13	1,91	40,15	50,5	23,5	1,1		
236	Гуляш из мяса птицы	90	12,54	14,61	3,74	196,11	0,06	3,53	31,48	2,02	15,62	98,16	14,09	0,93		
211,41	Макаронные изделия отварные с маслом	165	6,76	4,58	39,55	226,59	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94		
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04		
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	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Обед			26,05	24,66	95,67	709,31	0,43	23,00	266,11	5,78	87,45	257,38	63,64	4,66		
Итого за День			48,22	37,57	186,25	1282,90	0,69	74,73	390,51	7,41	343,79	585,88	121,53	6,98		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	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		
Завтрак																
131,03	Плов из мяса птицы	200	17,75	24,83	43,04	467,09	0,12	4,34	280,88	5,96	24,32	195,08	46,7	1,62		
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38								
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		
38,85	Рболоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42		
Итого за Завтрак			21,79	25,72	94,46	697,39	0,55	28,72	286,38	6,86	50,92	236,43	62,90	5,17		
Обед																
129,2	Суп картофельный с горохом	250	6,11	4,65	25,3	167,76	0,25	11,65	261,9	1,98	32,35	87,23	35,62	2,04		
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15		
211,41	Макаронные изделия отварные с маслом	165	6,76	4,58	39,55	226,59	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94		
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04		
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	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Обед			25,09	21,03	112,98	740,98	0,58	13,65	344,40	5,05	68,26	202,05	65,11	4,82		
Итого за День			46,88	46,75	207,44	1438,37	1,13	42,37	630,78	11,91	119,18	438,48	128,01	9,99		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 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	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
470,02	Каша пшеничная молочная с маслом	180	7,36	6,94	36,49	238,66	0,21	1,07	37,33	0,17	114,77	175,19	47,39	1,29	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04	
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	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого за Завтрак			13,84	17,79	79,70	534,64	0,38	1,67	82,33	0,87	244,53	204,19	66,99	2,45	
Обед															
66,88	Суп-лапша	250	7,61	5,03	44,1	237,04	0,08	6,5	200,75	2,29	10,14	25,9	11,06	0,71	
684,69	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	12,4	15,48	24,78	287,96	0,2	28,83	301,97	3,35	29,1	154,34	44,82	1,93	
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04	
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	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			24,81	21,11	111,16	716,88	0,50	35,33	502,72	6,60	54,30	238,74	72,68	4,33	
Итого за день			38,65	38,90	190,86	1251,52	0,88	37,00	585,05	7,47	298,83	442,93	139,67	6,78	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
211,61	Макаронные изделия с твертым сыром	170	9,42	8,99	37,67	270,02	0,09	0,08	58,39	0,91	128,49	116,27	14,96	0,97		
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00		0,02		
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04		
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		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого за Завтрак			12,90	16,74	86,48	554,00	0,21	4,08	103,39	1,66	151,25	152,77	27,16	4,58		
Обед																
54,83	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,85	5,92	12,35	110,4	0,05	6,71	251,85	2,37	21,73	61,27	17,5	0,64		
445,64	Биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58	0,01	2,02	60	1,58	7,45	6,41	3,69	0,18		
58,39	Рис отварной с маслом	170	4,34	3,91	44,14	230,12	0,05		20,25	0,28	9,47	89,75	29,69	0,63		
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04		
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	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Обед			21,83	21,78	111,12	727,98	0,33	8,73	332,10	5,19	53,71	215,93	67,68	3,14		
Итого за день			34,73	38,52	197,60	1281,98	0,54	12,81	435,49	6,85	204,96	368,70	94,84	7,72		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	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			
Неделя: 2 Возраст: 12-10 лет																	
Завтрак																	
218,53	Омлет натуральный	90	10,1	10,6	1,83	143,31	0,06	0,37	196,24	1,01	76,5	165,67	12,86	1,88			
181,99	Каша рисовая молочная с маслом	175	5,11	6,65	41,56	247,76	0,06	1,06	40,47	0,2	105,7	130,47	30,13	0,5			
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04			
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			19,21	17,75	82,87	568,95	0,29	1,43	236,71	1,96	192,56	328,64	49,99	3,67			
Обед																	
56,2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,95	4,87	10,1	94,73	0,05	19,47	212,13	1,91	40,15	50,5	23,5	1,1			
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15			
175,54	Каша гречневая с маслом	165	5,14	3,51	23,22	144,88	0,17		14,31	0,35	12,52	121,89	81,42	2,76			
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04			
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	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9			
Итого за Обед			19,31	20,18	81,45	586,24	0,45	21,47	286,44	4,44	71,96	236,99	125,16	5,70			
Итого за день			38,52	37,93	164,32	1155,19	0,74	22,90	523,15	6,40	264,52	565,63	175,15	9,37			

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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		
Завтрак																
101,93	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12,83	15,66	5,38	213,29	0,07	3,45	230,92	2,52	18,94	102,52	17,54	0,99		
175,49	Каша гречневая с маслом	180	5,56	5,07	25,07	167,95	0,19		23,38	0,4	14,74	132,02	87,89	2,98		
283,19	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,17	0,07	12,4	54,1		50	40,85	0,19	3,3	0,85	0,85	0,18		
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		
Итого за Завтрак			22,16	21,25	67,60	552,34	0,41	53,45	295,15	3,79	45,98	264,64	112,58	5,28		
Обед																
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,05	22	128,76	0,12	16,5	202,25	1,34	18,88	63,55	24,27	1,01		
131,03	Плов из мяса птицы	180	17,2	23,15	37,66	427,12	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51		
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04		
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	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Обед			25,27	26,80	101,94	747,76	0,45	20,47	450,23	7,51	56,36	304,89	83,36	4,21		
Итого за день			47,43	48,05	169,54	1300,10	0,86	73,92	745,38	11,30	102,34	569,53	195,94	9,49		
Итого за период			413,14	406,61	1809,14	12549,24	7,99	402,69	5601,72	86,07	2062,04	4870,91	1458,43	81,93		
Итого за период			41,31	40,66	180,91	1254,92	0,80	40,27	560,17	8,61	206,20	487,09	145,84	8,19		