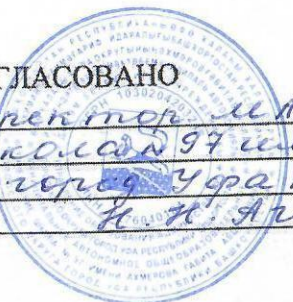


СОГЛАСОВАНО


Директор МАОУ
Школа № 97 им. Г. А. Ахмерова
ГО г. Уфа РБ
Н. Н. Амишева

УТВЕРЖДАЮ


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

И. П. Круглый

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организаций отдыха детей и их оздоровления, организованных на базе
образовательных учреждений ГО г. Уфа

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 приготавливаемых блюд (лист 1)

День: понедельник

Рацион: ШК лагерь

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Рацион: ШК лагерь			Неделя: 1				Возраст: 7-11 лет				Минеральные вещества (мг)			
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95				1,3	5,76		2,88	
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
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84	
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
			21,53	25,63	81,78	644,49	0,16	0,00	63,75	2,56	148,86	115,95	100,10	2,56
Итого за Завтрак														
Обед														
65,62	Суп пшенный с мелкошинкованными овощами со сметаной	205	1,77	3,16	12,37	85,39				1	13,78		16,2	
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,77	3,61	110,24				2,21	35,96		35,5	
211,41	Макаронные изделия отварные	165	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
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
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
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7								
			24,88	17,07	144,27	825,36	0,42	4,00	22,50	5,58	100,26	142,22	91,35	5,97
Итого за Обед			46,41	42,70	226,05	1469,85	0,58	4,00	86,25	8,14	249,12	258,17	191,45	8,53
Итого за день														

День: ВТОРНИК

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1			Возраст: 7-11 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181,7	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	6,01	7,13	26,17	193,4			45	0,55	104,69		51,39	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1								
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
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
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7								
			16,94	23,67	72,40	568,10	0,14	0,11	80,70	1,31	384,09	119,00	79,24	1,13
Итого за Завтрак														
Обед														
25,51	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,65	5,07	56,56				1,64	23,52		12,8	
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	215	6,78	3,96	29,22	179,56				1,94	30,09		31,77	
684,19	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	180	11,33	13,7	22,2	257,09				2,76	22,7		36,19	
294,28	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	14,69	60,3				0,06	5,1		2,7	
1,29	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
			25,77	22,76	142,82	882,11	0,16	4,00	0,00	7,89	130,76	59,50	121,16	3,85
Итого за Обед			42,71	46,43	215,22	1450,21	0,30	4,11	80,70	9,20	514,85	178,50	200,40	4,98
Итого за день														

День: среда

Неделя: 1

Рацион: ШК лагерь			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
Завтрак														
110,75	Суфле из мяса птицы с молочным соусом	90	10,89	10,3	6,59	162,22				0,7	54,19		14,05	
211,41	Макаронные изделия отварные	165	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84	
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
			24,32	26,29	78,25	646,05	0,24	0,11	103,20	2,36	234,31	169,22	37,99	2,07
Итого за Завтрак														
Обед														
42,03	Винегрет овощной	60	0,85	3,44	5,55	56,72				1,55	14,14		12,94	
450,26	Суп картофельный с клецками	200	1,53	2,67	14,98	90,28				1,14	12,79		14,04	
131,41	Плов из мяса птицы	180	14,4	17,66	38,66	370,75				3,9	20,38		40,86	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1					4,2	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		12,6	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7			
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7								
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
			23,08	26,27	138,39	883,45	0,32	24,10	0,00	7,75	76,01	14,00	92,64	2,80
Итого за Обед			47,40	52,56	216,64	1529,50	0,56	24,21	103,20	10,11	310,32	183,22	130,63	4,87
Итого за день														

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Рацион: ШК лагерь			Неделя: 1				Возраст: 7-11 лет				Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
229,96	Пудинг творожный со сгущенным молоком	180	29,27	13,78	30,53	368,32			45	1,63	305,38		42,43	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1				0,1	2,4	3		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	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
			32,23	21,81	75,80	633,42	0,00	0,00	45,00	2,42	332,98	3,00	57,43	0,02
Итого за Завтрак														
Обед														
67,08	Свекольник со сметаной	255	2,79	5,12	18,83	132,88				1,98	52,13		35,4	
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	22,94	88,7					0,3			0,03
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
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
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
			23,30	20,91	139,90	833,92	0,30	0,00	0,00	4,32	138,23	78,00	104,16	2,23
Итого за Обед			55,53	42,72	215,70	1467,34	0,30	0,00	45,00	6,74	471,21	81,00	161,59	2,25
Итого за день														

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

[illegible]