

СОГЛАСОВАНО

Начальник
приватного
конца, Голышко
Д. Минеева В.К.

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)

Рацион: Пришкольный лагерь

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
Завтрак														
430,52	Каша рисовая вязкая на молоке	155	4,39	6,33	39,6	233,73				0,23	91,03		25,7	
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	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130				0,75	10		7	
490,04	Печенье	27	2,3	3,05	18,82	111,78				0,35	11,07		4,05	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			14,32	12,74	116,10	642,41	0,02	4,00	0,00	1,58	229,20	14,00	51,09	2,80
Обед														
13,05	Салат из свежих помидоров	80	0,9	4,15	3,8	57,79	0,04	16,2	75,54	2,2	17,1	26,45	14,34	0,69
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,15	5,76	9,6	99,76				1,93	45,28		21,22	
108,1	Филе грудки отварное (на суп)	25	6,36	5,68	0,14	76,64				0,1	6,23		6,55	
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	
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	
Итого за Обед			31,77	31,55	116,18	871,53	0,04	16,20	75,54	7,33	104,96	26,45	70,45	0,69
Итого за день			46,09	44,29	232,28	1513,94	0,06	20,20	75,54	8,91	334,16	40,45	121,54	3,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Пришкольный лагерь

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
470,72	Каша пшеничная молочная	155	6,44	7,17	32,13	219,46				0,16	100,6		41,37	
7,24	Яйцо отварное	54	6,86	6,21	0,38	84,78				0,32	29,7		6,48	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
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	
Итого за Завтрак			19,78	24,23	73,54	591,74	0,14	0,00	45,00	1,18	259,70	29,00	67,45	
Обед														
503,07	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	4,2	1,8	0,06	10,2	18	8,4	0,3
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	270	8,67	4,97	37,9	230,96				2,46	43,17		40,36	
118,55	Рагу овощное с мясом птицы (филе)	200	14,42	17,91	16,19	283,95				3,63	47,36		45,15	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
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
Итого за Обед			30,91	23,94	115,83	805,51	0,34	8,20	1,80	7,63	134,33	110,00	124,31	5,30
Итого за день			50,69	48,17	189,37	1397,25	0,48	8,20	46,80	8,81	394,03	139,00	191,76	5,30

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: среда

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														
181,84	Каша овсяная "Геркулес" молочная	155	6,24	8,03	27,92	209,45				0,58	109,98		53,08	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
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
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Завтрак			12,63	18,82	78,87	536,05	0,14	0,00	45,00	1,57	242,68	29,00	75,82	1,02
Обед														
25,05	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,11	5,71	10,48	102,56				1,96	45,28		24,42	
524,22	Плов из говядины	200	19,22	22,58	53,49	495,48				5,09	26,22		59,78	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
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	
433,09	Плюшка московская	75	6,48	5,01	43,73	245,71	0,1	0,07	30,57	1,02	22,13	58,85	10,1	0,79
Итого за Обед			33,27	34,02	163,78	1097,15	0,44	35,17	110,37	9,45	116,73	74,45	123,10	1,33
Итого за день			45,90	52,84	242,65	1633,20	0,58	35,17	155,37	11,02	359,41	103,45	198,92	2,35

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Пришкольный лагерь

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227,63	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	34,39	12,93	28,38	373,58				1,78	310,73		43,53	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130				0,75	10		7	
490,04	Печенье	27	2,3	3,05	18,82	111,78				0,35	11,07		4,05	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			41,77	23,93	104,83	812,86	0,02	4,00	45,00	3,18	348,20	17,00	62,58	2,82
Обед														
2,21	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,96	5,21	12,13	104,32				2,36	57,37		19,1	
66,88	Суп-лапша	250	7,61	3,34	44,1	237,43				2,29	10,14		11,06	
108,1	Филе грудки отварное (на суп)	25	6,36	5,68	0,14	76,64				0,1	6,23		6,55	
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,36		2,6	
302	Каша гречневая	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18	
294,28	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	14,69	60,3				0,06	5,1		2,7	
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
Итого за Обед			34,54	31,11	138,26	970,45	0,30	0,00	0,00	7,60	113,44	78,00	139,59	2,20
Итого за день			76,31	55,04	243,09	1783,31	0,32	4,00	45,00	10,78	461,64	95,00	202,17	5,02

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Пришкольный лагерь

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	Са	Р	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	155	4,89	6,73	26,45	186,51				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
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	
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,60	0,45	24,75	117,00	0,15			0,68	9,00	29,25	6,30	1,13
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
Итого за Завтрак			14,40	20,29	70,41	522,51	0,15	0,00	45,00	0,97	335,65	32,25	56,10	1,15
Обед														
15,08	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,86	10,13	3,34	108,8				4,74	19,18		15,22	
54,55	Рассольник с перловой крупой и сметаной	260	2,02	6,78	12,82	120,8				2,44	26,51		18,36	
108,1	Филе грудки отварное (на суп)	25	6,36	5,68	0,14	76,64				0,1	6,23		6,55	
13 512,02	Рыба, тушенная с овощами (филе горбуши)	100	12,9	9	2,17	141,33				3,22	23,56		27,96	
138,05	Картофельное пюре	150	3,79	3,7	24,14	145,29				0,16	43,83		32,94	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					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
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			32,77	36,18	106,15	874,76	0,30	0,00	0,00	11,94	139,21	78,00	123,43	2,20
Итого за день			47,17	56,47	176,56	1397,27	0,45	0,00	45,00	12,91	474,86	110,25	179,53	3,35

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: понедельник

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
Завтрак														
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	8,34	8,54	35,34	252,37				0,86	119,02		13,94	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130				0,75	10		7	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			13,42	16,49	93,15	580,37	0,02	4,00	45,00	1,92	148,52	17,00	29,78	2,82
Обед														
14,07	Салат из свежих огурцов	80	0,62	4,08	2,22	48,01	0,03	5,74	1,94	1,85	17,68	26,48	10,93	0,44
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	270	8,67	4,97	37,9	230,96				2,46	43,17		40,36	
108,1	Филе грудки отварное (на суп)	25	6,36	5,68	0,14	76,64				0,1	6,23		6,55	
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,36		2,6	
58,11	Рис отварной с маслом	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					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
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			33,68	30,89	149,15	1001,59	0,37	5,74	24,44	7,12	101,75	186,98	110,19	3,24
Итого за день			47,10	47,38	242,30	1581,96	0,39	9,74	69,44	9,04	250,27	203,98	139,97	6,06

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: вторник

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
Завтрак														
218,25	Омлет натуральный	160	16,81	18,08	3	242,18	0,1	0,59	326,99	1,88	129,61	275,23	21,49	3,15
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130				0,75	10		7	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
Итого за Завтрак			26,72	31,69	49,53	590,68	0,10	0,59	371,99	2,77	361,01	278,23	47,99	3,17
Обед														
2,21	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,96	5,21	12,13	104,32				2,36	57,37		19,1	
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,17	3,11	22	128,89				1,39	18,88		24,27	
684,16	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	200	12,59	15,23	24,66	285,65				3,06	25,23		40,21	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
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	
Итого за Обед			24,60	24,83	141,53	887,46	0,60	20,10	0,00	8,33	140,28	78,00	116,78	2,20
Итого за день			51,32	56,52	191,06	1478,14	0,70	20,69	371,99	11,10	501,29	356,23	164,77	5,37

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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														
181	Каша рисовая молочная	155	4,56	6,33	32,19	204,42	0,06	0,96	38,82	0,18	95,97	118,23	27,21	0,45
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
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
490,04	Печенье	27	2,3	3,05	18,82	111,78				0,35	11,07		4,05	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			11,14	17,23	103,32	618,20	0,22	4,96	83,82	1,44	134,54	161,23	45,70	4,27
Обед														
503,07	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	4,2	1,8	0,06	10,2	18	8,4	0,3
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,11	5,71	10,48	102,56				1,96	45,28		24,42	
108,1	Филе грудки отварное (на суп)	25	6,36	5,68	0,14	76,64				0,1	6,23		6,55	
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42				0,66	2,41		2,59	
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66	
294,34	Напиток яблочно-лимонный	200	0,12	0,12	14,69	60,3				0,07	6,3		3,06	
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	
433,09	Плюшка московская	75	6,48	5,01	43,73	245,71	0,1	0,07	30,57	1,02	22,13	58,85	10,1	0,79
Итого за Обед			36,03	32,08	145,30	1012,72	0,12	4,27	32,37	5,67	122,84	76,85	80,58	1,09
Итого за день			47,17	49,31	248,62	1630,92	0,34	9,23	116,19	7,11	257,38	238,08	126,28	5,36

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Пришкольный лагерь

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	Са	Р	Mg	Fe
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				1,63	305,38		42,43	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
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
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Завтрак			33,03	21,91	81,30	659,42	0,14	0,00	45,00	2,57	334,98	29,00	58,83	1,02
Обед														
25,05	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,15	5,76	9,6	99,76				1,93	45,28		21,22	
96,19	Гуляш	90	13,78	15,03	3,18	203,03				1,96	16,88		19,18	
302	Каша гречневая	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18	
294,28	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	14,69	60,3				0,06	5,1		2,7	
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
Итого за Обед			27,88	26,69	91,63	718,04	0,34	15,00	79,80	6,00	106,90	93,60	152,68	2,74
Итого за день			60,91	48,60	172,93	1377,46	0,48	15,00	124,80	8,57	441,88	122,60	211,51	3,76

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Пришкольный лагерь

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
Завтрак														
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	4,89	6,73	26,45	186,51				0,14	102,15		29,46	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84	
1,29	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
490,04	Печенье	27	2,3	3,05	18,82	111,78				0,35	11,07		4,05	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
Итого за Завтрак			15,50	23,19	80,98	595,29	0,00	0,00	45,00	1,09	343,72	3,00	58,05	0,02
Обед														
15,08	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,86	10,13	3,34	108,8				4,74	19,18		15,22	
54,55	Рассольник с перловой крупой и сметаной	260	2,02	6,78	12,82	120,8				2,44	26,51		18,36	
118,55	Рагу овощное с мясом птицы (филе)	200	14,42	17,91	16,19	283,95				3,63	47,36		45,15	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3			
1,29	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
Итого за Обед			23,54	35,71	105,99	839,45	0,02	4,00	0,00	11,97	122,05	14,00	103,53	2,80
Итого за день			39,04	58,90	186,97	1434,74	0,02	4,00	45,00	13,06	465,77	17,00	161,58	2,82
Итого за период			511,70	517,52	2125,83	15228,19	3,82	126,23	1095,13	101,31	3940,69	1426,04	1698,03	42,88
Итого за период			51,17	51,75	212,58	1522,82	0,38	12,62	109,51	10,13	394,07	142,60	169,80	4,29