СОГЛАСОВАНО

_____

_____

_____

_____

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 детей в загородных и оздоровительных лагерях

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Загородный лагерь **День:** понедельник

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13 512	Рыба, тушенная с овощами	100	10,18	5,71	2,17	101,32				2,49	35,96		43,48	
58,1	Рис отварной с маслом	134	3,35	3,37	34,68	182,28	0,04		18	0,23	9,86	71,4	23,71	0,52
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	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
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
38,24	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	0,1	150	20	0,5	85	57,5	32,5	0,75
Итого за Завтрак			22,09	19,94	91,68	648,20	0,44	160,00	83,00	4,04	242,22	161,15	111,49	2,42
Обед														
14,09	Салат из свежих огурцов	100	0,78	5,11	2,77	60,01	0,03	7,17	2,43	2,31	22,1	33,1	13,66	0,55
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,15	5,76	9,6	99,76				1,93	45,28		21,22	
233,7	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	100	13,11	11,89	2,91	170,55				0,56	17,44		17,24	
211,7	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,01	8,07	44,55	279,04	0,11		45	1,05	19,52	57,81	10,39	1,07
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130				0,75	10		7	
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18			0,77	13,05	58,5	18,9	1,35
Итого за Обед			30,81	31,94	124,29	905,46	0,32	7,17	47,43	7,45	134,09	149,41	92,01	2,97
Полдник														
433,11	Плюшка московская	100	8,67	6,69	58,38	328,12	0,13	0,09	41,02	1,36	29,75	78,71	13,54	1,06
283,16	Чай с сахаром	200			14,97	59,85					0,45			
Итого за Полдник			8,67	6,69	73,35	387,97	0,13	0,09	41,02	1,36	30,20	78,71	13,54	1,06
Ужин														
496,07	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	4,01	50,15				1,44	37,99		15,54	
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69	
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	24,15	148,32				0,16	44,59		32,97	
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
Итого за Ужин			18,85	18,86	69,97	520,85	0,00	0,00	0,00	3,63	96,03	0,00	56,40	0,00
Ужин2														
281,03	Молоко кипяченое	200	6,12	6,75	9,92	126,6	0,08	2,74	46,42		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Ужин2			6,12	6,75	9,92	126,60	0,08	2,74	46,42	0,00	253,20	189,90	29,54	0,21
Итого за день			86,54	84,18	369,21	2589,08	0,97	170,00	217,87	16,48	755,74	579,17	302,98	6,66

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Загородный лагерь **День:** вторник

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
218,34	Омлет натуральный	150	15,75	17,01	2,81	227,57				1,79	121,64		20,15	
401,07	Масло сливочное	9	0,07	6,53	0,12	59,49			40,5	0,09	2,16	2,7		0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
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
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	23,55	102				0,3	24		13,5	
Итого за Завтрак			25,45	30,40	67,56	645,96	0,14	0,00	40,50	2,82	375,10	28,70	58,75	1,02
Обед														
15,08	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,86	10,13	3,34	108,8				4,74	19,18		15,22	
65,11	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,53	3,06	15,37	99,38	0,11	11,5	201,7	1,29	20,16	70,15	37,14	1,33
118,18	Рагу овощное с отварным мясом	230	18,61	21,92	17,38	342,4	0,17	31,84	772,86	4,26	51,94	237,31	56,79	3,57
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
421,09	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
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Обед			29,53	37,89	110,24	903,10	0,86	63,44	974,56	11,72	116,81	378,96	132,15	6,95
Полдник														
512,06	Пирожки печеные с капустой	100	7,15	8,81	40,1	268,66				1,61	44,81		18,11	
294,27	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	11,27	47,15				0,08	6,55		3,6	
86,26	Коктейль молочный	200	2,8	2,8	10	76,4					100			
Итого за Полдник			10,11	11,77	61,37	392,21	0,00	0,00	0,00	1,69	151,36	0,00	21,71	0,00
Ужин														
13,07	Салат из свежих помидоров	100	1,13	5,19	5,17	73,66				2,75	21,37		17,92	
131,43	Плов из мяса птицы	160	11,48	14,6	34,36	314,43				3,46	18,11		36,32	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,40	22,00	104	0,14			0,60	8	26	5,6	1
Итого за Ужин			15,81	20,19	71,23	531,09	0,29	10,00	0,00	6,81	47,48	26,00	59,84	1,00
Ужин2														
Ужин2														
576,01	Сдоба выборгская	50	2,43	2,04	20,78	110,81	0,04	0,01	2,25	1,06	5,79	20,21	3,78	0,33
283,17	Чай с сахаром	200			4,99	19,95					0,15			
Итого за Ужин2			2,4	2,0	25,8	130,8	0,0	0,0	2,3	1,1	5,9	20,2	3,8	0,3
Итого за день			83,33	102,29	336,17	2603,12	1,33	73,45	1017,31	24,10	696,69	453,87	276,23	9,30

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Загородный лагерь **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		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	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69	
6,03	Каша пшеничная с маслом	155	4,13	0,45	25,24	125,63				0,1	5,34		0,18	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
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	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Завтрак			23,70	17,53	96,72	645,63	0,00	0,00	0,00	2,66	149,47	0,00	27,57	0,00
Обед														
15,24	Салат овощной с растительным маслом	100	1,15	5,12	3,41	65,1				2,45	29,89		15,85	
450,03	Суп картофельный с клецками	250	1,92	3,37	12,64	88,78				1,44	14,06		17,44	
97,05	Жаркое по-домашнему	240	16	19,01	30,74	358,2				3,98	32,06		55,16	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
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
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
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	23,55	102				0,3	24		13,5	
Итого за Обед			26,91	29,04	136,43	907,78	0,31	0,00	0,00	9,53	120,91	81,25	125,05	2,36
Полдник														
433,12	Шанежка наливная	100	8,67	6,69	58,38	328,12	0,13	0,09	41,02	1,36	29,75	78,71	13,54	1,06
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1
Итого за Полдник			8,73	6,70	78,55	410,30	0,13	2,89	41,16	1,37	33,15	80,25	14,38	1,16
Ужин														
25,07	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
96,97	Сосиски "Детские" отварные	100	6	11	1,5	135					135			
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58	
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
Итого за Ужин			13,53	16,08	77,40	516,58	0,06	25,00	133,00	1,49	172,69	26,00	54,38	0,90
Ужин2														
38,24	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	0,1	150	20	0,5	85	57,5	32,5	0,75
Итого за Ужин2			2,25	0,50	20,25	107,50	0,10	150,00	20,00	0,50	85,00	57,50	32,50	0,75
Итого за день			75,12	69,85	409,35	2587,79	0,60	177,89	194,16	15,55	561,22	245,00	253,88	5,17

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Загородный лагерь **День:** четверг

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227,96	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	24,06	11,54	26,89	311,83				1,34	259,89		35,78	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
283,05	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,6	12,33	69,9	0,02	0,65	11		60,3	45	7	0,08
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	23,55	102				0,3	24		13,5	
Итого за Завтрак			28,99	21,34	82,15	640,83	0,02	0,65	56,00	2,27	353,59	48,00	61,18	0,10
Обед														
15,08	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,86	10,13	3,34	108,8				4,74	19,18		15,22	
56,25	Суп с мелкошинкованными овощами с мясом со сметаной	275	4,98	7,57	11,3	133,84	0,1	21,32			31,52		25,77	1,25
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75				1,22	4,23		3,44	
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
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			27,50	35,53	117,87	902,35	0,83	41,42	23,93	7,62	89,05	253,27	204,91	6,97
Полдник														
433,11	Плюшка московская	100	8,67	6,69	58,38	328,12	0,13	0,09	41,02	1,36	29,75	78,71	13,54	1,06
294,27	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	11,27	47,15				0,08	6,55		3,6	
Итого за Полдник			8,83	6,85	69,65	375,27	0,13	0,09	41,02	1,44	36,30	78,71	17,14	1,06
Ужин														
440,23	Рыба, запеченная в омлете	100	16,86	7,27	2,95	144,98	0,12	0,54	75,4	1,9	65,03	256,7	50,38	1,38
136,11	Картофель отварной с маслом	150	3,75	4,55	27,77	167,09				0,2	19,6		35,73	
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
Итого за Ужин			24,01	12,32	77,40	521,97	0,14	4,54	75,40	2,75	104,93	270,70	98,31	4,18
Ужин2														
505,25	Печенье	9	0,85	1,13	6,97	41,4	0,01		7,2	0,13	4,1	8,7	1,5	0,1
282,08	Чай (б/сах)	200												
38,24	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	0,1	150	20	0,5	85	57,5	32,5	0,75
Итого за Ужин2			3,10	1,63	27,22	148,90	0,11	150,00	27,20	0,63	89,10	66,20	34,00	0,85
Итого за день			92,43	77,67	374,29	2589,32	1,23	196,70	223,55	14,71	672,97	716,88	415,54	13,16

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Загородный лагерь **День:** пятница

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
430,44	Каша рисовая молочная с маслом	165	4,87	6,13	34,46	212,98	0,06	1,04	37,53	0,19	102,26	126,29	29,13	0,48
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
401,01	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5		0,03
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			14,62	23,42	92,91	647,13	0,23	15,04	105,03	1,11	345,86	144,79	61,53	3,31
Обед														
13,07	Салат из свежих помидоров	100	1,13	5,19	5,17	73,66				2,75	21,37		17,92	
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	255	1,89	6,03	12,64	112,7				2,42	22,11		17,91	
6,19	Бефстроганов	100	16,09	22,55	6,18	292,29	0,07	2,48	21,4	3,49	40,41	179,08	23,78	2,48
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	24,15	148,32				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
421,09	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
Итого за Обед			29,34	38,65	109,18	896,67	0,35	2,48	21,40	10,02	146,93	250,58	112,88	4,56
Полдник														
512,06	Пирожки печеные с капустой	100	7,15	8,81	40,1	268,66				1,61	44,81		18,11	
283,17	Чай с сахаром	200			4,99	19,95					0,15			
38,24	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	0,1	150	20	0,5	85	57,5	32,5	0,75
Итого за Полдник			9,40	9,31	65,34	396,11	0,10	150,00	20,00	2,11	129,96	57,50	50,61	0,75
Ужин														
503,09	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12	14,77	3,29	193,76				2,3	22,91		24,19	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5				0,84	15,59		8,66	
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
Итого за Ужин			21,08	19,64	62,69	512,06	0,04	11,00	5,00	3,77	67,90	34,40	54,65	1,38
Ужин2														
16 588,03	Бисквит с повидлом	50	4,12	2,64	23,44	133,9				0,32	16,37		5,54	
282,08	Чай (б/сах)	200												
Итого за Ужин2			4,1	2,6	23,4	133,9	0,0	0,0	0,0	0,3	16,4	0,0	5,5	0,0
Итого за день			78,56	93,66	353,56	2585,87	0,72	178,52	151,43	17,33	707,02	487,27	285,21	10,00

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Загородный лагерь **День:** суббота

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82				0,87	3,09		3,35	
470,13	Каша пшенная с маслом	155	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05
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	
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
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Завтрак			21,25	28,03	77,66	650,64	0,30	0,00	68,63	2,00	135,44	117,88	48,45	2,07
Обед														
14,09	Салат из свежих огурцов	100	0,78	5,11	2,77	60,01	0,03	7,17	2,43	2,31	22,1	33,1	13,66	0,55
450,17	Суп картофельный с клецками и мясом птицы	290	12,74	12,91	12,04	214,9				1,42	24,96		27,24	
80,14	Рыба, тушенная в томатном соусе	100	10,37	5,71	2,93	105,4				2,53	36,76		45,48	
610,06	Рис припущенный	170	4,39	5,01	44,59	240,81				0,3	12,46		30,12	
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
Итого за Обед			34,68	29,54	126,23	908,12	0,63	27,27	2,43	7,84	115,88	111,10	138,90	2,75
Полдник														
273,09	Булочка домашняя	75	6,57	10,09	47,14	305,59	0,1	0,28	62,39	1,02	40,89	71,52	11,67	0,77
282,08	Чай (б/сах)	200												
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
Итого за Полдник			9,77	13,29	56,24	383,59	0,10	0,28	62,39	1,02	159,89	71,52	25,67	0,77
Ужин														
25,07	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
97,63	Жаркое по-домашнему	160	10,08	12,34	18,83	226,94	0,16	23,64	10,72	2,65	21,19	147,64	36,64	2,24
294,07	Напиток апельсиновый	200	0,09	0,02	20,77	84,1		6	0,8	0,02	4	2,3	1,3	0,09
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
Итого за Ужин			14,67	13,06	80,10	505,04	0,24	58,64	144,52	4,02	59,19	189,94	70,14	6,03
Ужин2														
453,51	Пирожки печеные с яблоками	50	3,12	2,7	25,29	137,82				0,51	10,9		5,98	
282,08	Чай (б/сах)	200												
Итого за Ужин2			3,12	2,70	25,29	137,82	0,00	0,00	0,00	0,51	10,90	0,00	5,98	0,00
Итого за день			83,49	86,62	365,52	2585,21	1,27	86,19	277,97	15,39	481,30	490,44	289,14	11,62

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Загородный лагерь **День:** воскресенье

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
493,04	Каша молочная "Дружба" с маслом	185	5,83	7,34	31,55	216,26	0,12	1,21	43,48	0,16	122,14	148,65	35,34	0,77
7,1	Яйцо отварное	40	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
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
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			20,71	18,80	94,12	637,84	0,18	8,01	184,02	1,49	283,32	267,87	63,76	4,99
Обед														
25,51	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,65	5,07	56,56				1,64	23,52		12,8	
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	255	2,02	5,01	9,42	91,66				1,92	40,88		20,77	
96,2	Гуляш	100	15,31	16,7	3,53	225,56	0,06	2,44	9,6	2,17	18,75	159,16	21,3	2,38
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82
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	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
38,24	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	0,1	150	20	0,5	85	57,5	32,5	0,75
Итого за Обед			34,28	32,44	119,38	918,14	0,59	152,44	53,53	7,81	201,57	469,93	247,15	8,85
Полдник														
453,57	Пирожки печеные с яблоками	100	6,25	5,41	52,14	281,97				1,01	21,87		11,97	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
Итого за Полдник			6,69	5,50	75,08	370,67	0,00	0,00	0,00	1,01	22,17	0,00	11,97	0,03
Ужин														
2,25	Салат из белокочанной капусты с яблоками	70	1,37	3,65	7,35	68,94	0,03	34,19			40,13		13,35	0,88
118,18	Рагу овощное с отварным мясом	230	18,61	21,92	17,38	342,4	0,17	31,84	772,86	4,26	51,94	237,31	56,79	3,57
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 Ужин			22,38	25,87	51,21	529,24	0,20	66,03	772,86	4,71	98,37	237,31	74,34	4,45
Ужин2														
16 588,03	Бисквит с повидлом	50	4,12	2,64	23,44	133,9				0,32	16,37		5,54	
282,08	Чай (б/сах)	200												
Итого за Ужин2			4,12	2,64	23,44	133,90	0,00	0,00	0,00	0,32	16,37	0,00	5,54	0,00
Итого за день			88,18	85,25	363,23	2589,79	0,97	226,48	1010,41	15,34	621,80	975,11	402,76	18,32

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Загородный лагерь **День:** понедельник

Неделя: 2 **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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
6,03	Каша пшеничная с маслом	155	4,13	0,45	25,24	125,63				0,1	5,34		0,18	
96,96	Сосиски "Детские" отварные	50	6	11	1,5	135					135			
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
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			9,7	39	0,15	10						
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
38,24	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	0,1	150	20	0,5	85	57,5	32,5	0,75
Итого за Завтрак			20,01	23,64	81,57	642,73	0,40	160,11	100,70	1,44	386,74	179,75	47,23	2,01
Обед														
13,04	Салат из свежих помидоров	70	0,79	3,63	3,32	50,57	0,04	14,18	66,1	1,89	14,96	12,99	12,54	0,61
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,98	4,96	10,3	94,46				1,95	40,88		23,97	
131,42	Плов из мяса птицы	220	15,79	20,06	47,25	432,33				4,76	24,9		49,93	
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6	
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
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
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Обед			24,92	29,66	130,38	893,46	0,18	18,18	66,10	9,92	117,14	65,99	115,54	4,31
Полдник														
273,13	Булочка молочная	100	10,07	2,93	65,02	326,68	0,16	0,52	13,48	1,39	67,37	108,26	18,99	1,11
86,26	Коктейль молочный	200	2,8	2,8	10	76,4					100			
Итого за Полдник			12,87	5,73	75,02	403,08	0,16	0,52	13,48	1,39	167,37	108,26	18,99	1,11
Ужин														
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
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5				0,84	15,59		8,66	
283,17	Чай с сахаром	200			4,99	19,95					0,15			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
Итого за Ужин			19,72	16,08	73,20	518,43	0,04	15,00	79,80	3,29	37,59	15,60	28,55	0,54
Ужин2														
434,09	Шанежка наливная	50	3,68	2,76	23,29	132,74				0,5	16,71		6,05	
282,08	Чай (б/сах)	200												
Итого за Ужин2			3,68	2,76	23,29	132,74	0,00	0,00	0,00	0,50	16,71	0,00	6,05	0,00
Итого за день			81,20	77,87	383,46	2590,44	0,78	193,81	260,08	16,54	725,55	369,60	216,36	7,97

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Загородный лагерь **День:** вторник

Неделя: 2 **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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227,96	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			
420,05	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
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	23,55	102				0,3	24		13,5	
Итого за Завтрак			31,46	15,79	94,27	648,73	0,15	0,00	0,00	2,32	412,19	29,25	69,58	1,13
Обед														
653,03	Салат из свеклы с сыром	85	2,78	8,14	6,49	110,6	0,02	7,42			91,04		19,73	1,07
66,62	Суп-лапша	250	3,37	5,44	20,09	143,02				2,29	10,14		11,06	
97,66	Жаркое по-домашнему	230	15,33	18,22	29,46	343,27				3,81	30,72		52,86	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
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
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18			0,77	13,05	58,5	18,9	1,35
Итого за Обед			28,68	32,70	124,99	907,89	0,65	27,52	0,00	7,55	153,95	87,75	108,85	3,55
Полдник														
453,58	Булочка розовая	100	6,25	5,41	52,14	281,97				1,01	21,87		11,97	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник			7,25	5,61	72,34	373,97	0,02	4,00	0,00	1,21	35,87	14,00	19,97	2,80
Ужин														
15,03	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,52	6,08	1,86	64,8	0,02	8,28	32,64	2,84	11,51	17,04	9,13	0,4
233,69	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	90	11,79	10,75	2,62	153,9				0,53	15,87		15,51	
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
Итого за Ужин			23,75	23,11	61,81	549,66	0,33	8,28	56,57	4,44	51,80	231,31	171,82	5,22
Ужин2														
38,24	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	0,1	150	20	0,5	85	57,5	32,5	0,75
Итого за Ужин2			2,3	0,5	20,3	107,5	0,1	150,0	20,0	0,5	85,0	57,5	32,5	0,8
Итого за день			93,39	77,71	373,66	2587,75	1,25	189,80	76,57	16,02	738,81	419,81	402,72	13,45

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Загородный лагерь **День:** среда

Неделя: 2 **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		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	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69	
470,09	Каша пшенная с маслом	134	3,77	3,97	21,66	137,59				0,14	12,31		27,13	
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
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	23,55	102				0,3	24		13,5	
Итого за Завтрак			21,27	19,48	96,10	646,45	0,00	2,80	0,14	2,56	172,86	1,54	64,06	0,07
Обед														
15,08	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,86	10,13	3,34	108,8				4,74	19,18		15,22	
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	
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58	
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
Итого за Обед			27,50	36,23	118,80	904,77	0,30	0,00	0,00	10,17	112,23	78,00	104,60	2,23
Полдник														
453,57	Пирожки печеные с яблоками	100	6,25	5,41	52,14	281,97				1,01	21,87		11,97	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник			7,25	5,61	72,34	373,97	0,02	4,00	0,00	1,21	35,87	14,00	19,97	2,80
Ужин														
494,06	Салат из белокочанной капусты с зеленым	60	1,4	6,09	4	76,96				2,74	29,8		11,85	
89,06	Рыба, запеченная с картофелем	200	14,67	9,66	17,62	216,59	0,19	14,6	63,38	0,52	67,49	245,26	61,12	1,4
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
38,24	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	0,1	150	20	0,5	85	57,5	32,5	0,75
Итого за Ужин			21,12	16,60	71,10	531,95	0,29	164,60	83,38	4,29	189,59	302,76	110,37	2,15
Ужин2														
576,01	Сдоба выборгская	50	2,43	2,04	20,78	110,81	0,04	0,01	2,25	1,06	5,79	20,21	3,78	0,33
283,17	Чай с сахаром	200			4,99	19,95					0,15			
Итого за Ужин2			2,43	2,04	25,77	130,76	0,04	0,01	2,25	1,06	5,94	20,21	3,78	0,33
Итого за день			79,57	79,96	384,11	2587,90	0,65	171,41	85,77	19,29	516,49	416,51	302,78	7,58

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Загородный лагерь **День:** четверг

Неделя: 2 **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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
218,34	Омлет натуральный	150	15,75	17,01	2,81	227,57				1,79	121,64		20,15	
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
401,01	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5		0,03
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
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
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	23,55	102				0,3	24		13,5	
Итого за Завтрак			24,02	32,93	61,01	637,22	0,30	10,11	103,20	2,98	308,24	123,75	48,20	1,27
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	
118,18	Рагу овощное с отварным мясом	230	18,61	21,92	17,38	342,4	0,17	31,84	772,86	4,26	51,94	237,31	56,79	3,57
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130				0,75	10		7	
421,07	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4	0,5	23	110	0,2			0,85	14,5	65	21	1,5
Итого за Обед			29,93	39,92	106,98	900,70	0,37	31,84	772,86	13,04	122,43	302,31	118,37	5,10
Полдник														
433,11	Плюшка московская	100	8,67	6,69	58,38	328,12	0,13	0,09	41,02	1,36	29,75	78,71	13,54	1,06
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1
Итого за Полдник			8,73	6,70	78,55	410,30	0,13	2,89	41,16	1,37	33,15	80,25	14,38	1,16
Ужин														
13,02	Салат из свежих помидоров	60	0,68	3,11	2,85	43,34	0,03	12,15	56,66	1,65	12,82	19,84	10,75	0,52
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12	14,77	3,29	193,76				2,3	22,91		24,19	
302	Каша гречневая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
Итого за Ужин			19,85	23,04	53,82	502,65	0,18	22,15	56,66	4,75	53,37	19,84	114,32	0,52
Ужин2														
16 588,03	Бисквит с повидлом	50	4,12	2,64	23,44	133,9				0,32	16,37		5,54	
282,08	Чай (б/сах)	200												
Итого за Ужин2			4,12	2,64	23,44	133,90	0,00	0,00	0,00	0,32	16,37	0,00	5,54	0,00
Итого за день			86,65	105,23	323,80	2584,77	0,98	66,99	973,88	22,46	533,56	526,15	300,81	8,05

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Загородный лагерь **День:** пятница

Неделя: 2 **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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
493,04	Каша молочная "Дружба" с маслом	185	5,83	7,34	31,55	216,26	0,12	1,21	43,48	0,16	122,14	148,65	35,34	0,77
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
283,05	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,6	12,33	69,9	0,02	0,65	11		60,3	45	7	0,08
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
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	
Итого за Завтрак			18,84	25,76	84,91	650,28	0,14	1,97	135,18	1,08	468,22	286,65	72,19	0,98
Обед														
2,2	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,17	3,12	7,28	62,59				1,41	34,42		11,46	
129,01	Суп картофельный с горохом и мясом птицы и гренками	310	12,85	11,03	19,77	229,91	0,26	11,65			45,57		48,48	3,12
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82				0,87	3,09		3,35	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5				0,84	15,59		8,66	
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6	
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
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
Итого за Обед			35,06	30,15	123,74	905,92	0,40	11,65	0,00	4,33	122,52	45,50	95,15	4,17
Полдник														
512,06	Пирожки печеные с капустой	100	7,15	8,81	40,1	268,66				1,61	44,81		18,11	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	23,55	102				0,3	24		13,5	
Итого за Полдник			7,75	9,41	73,63	410,56	0,00	0,00	0,00	1,91	69,11	0,00	31,61	0,00
Ужин														
13,04	Салат из свежих помидоров	70	0,79	3,63	3,32	50,57	0,04	14,18	66,1	1,89	14,96	12,99	12,54	0,61
588,06	Рыба припущенная	90	17,7	4,82	0,54	116,8				1,94	49,68		62,96	
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	24,15	148,32				0,16	44,59		32,97	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
Итого за Ужин			25,08	12,84	70,76	501,69	0,34	34,28	66,10	4,52	116,23	12,99	113,37	0,61
Ужин2														
505,25	Печенье	9	0,85	1,13	6,97	41,4	0,01		7,2	0,13	4,1	8,7	1,5	0,1
86,26	Коктейль молочный	200	2,8	2,8	10	76,4					100			
Итого за Ужин2			3,65	3,93	16,97	117,80	0,01	0,00	7,20	0,13	104,10	8,70	1,50	0,10
Итого за день			90,38	82,09	370,01	2586,25	0,89	47,90	208,48	11,97	880,18	353,84	313,82	5,86

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Загородный лагерь **День:** суббота

Неделя: 2 **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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75				1,22	4,23		3,44	
470,09	Каша пшенная с маслом	134	3,77	3,97	21,66	137,59				0,14	12,31		27,13	
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			9,7	39	0,15	10						
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
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			18,50	25,73	82,29	641,44	0,32	14,00	45,00	2,38	141,94	46,25	50,37	3,95
Обед														
13,02	Салат из свежих помидоров	60	0,68	3,11	2,85	43,34	0,03	12,15	56,66	1,65	12,82	19,84	10,75	0,52
450,17	Суп картофельный с клецками и мясом птицы	290	12,74	12,91	12,04	214,9				1,42	24,96		27,24	
80,14	Рыба, тушенная в томатном соусе	100	10,37	5,71	2,93	105,4				2,53	36,76		45,48	
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58	
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1
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	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
38,24	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	0,1	150	20	0,5	85	57,5	32,5	0,75
Итого за Обед			34,77	27,26	127,88	909,80	0,25	164,95	76,80	7,33	188,63	117,88	160,19	2,27
Полдник														
136,06	Ватрушка с повидлом	100	6,4	3,49	65,15	318,73				1,01	21,28		12,08	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
Итого за Полдник			6,40	3,49	88,65	413,73	0,30	20,10	0,00	1,01	21,28	0,00	12,08	0,00
Ужин														
503,09	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5
97,65	Жаркое по-домашнему	200	13,27	15,79	25,64	297,87				3,31	26,51		45,92	
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6	
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
Итого за Ужин			16,93	16,40	63,05	466,97	0,03	7,00	3,00	4,02	57,21	30,00	68,42	0,50
Ужин2														
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
282,08	Чай (б/сах)	200												
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
Итого за Ужин2			4,73	5,23	21,65	154,52	0,00	0,00	0,00	0,23	126,38	0,00	16,70	0,00
Итого за день			81,33	78,11	383,52	2586,46	0,90	206,05	124,80	14,97	535,44	194,13	307,76	6,72

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Загородный лагерь **День:** воскресенье

Неделя: 2 **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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181,64	Каша рисовая молочная с маслом	170	5,07	6,63	35,59	222,83				0,2	105,14		29,85	
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
7,1	Яйцо отварное	40	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35
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	
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	23,55	102				0,3	24		13,5	
Итого за Завтрак			18,96	24,98	86,13	646,11	0,04	0,11	221,10	1,43	317,54	196,68	62,28	1,48
Обед														
14,03	Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	1,66	36,09	0,02	4,3	1,46	1,39	13,26	19,86	8,2	0,33
66,62	Суп-лапша	250	3,37	5,44	20,09	143,13				2,29	10,14		11,06	
96,2	Гуляш	100	15,31	16,7	3,53	225,86	0,06	2,44	9,6	2,17	18,75	159,16	21,3	2,38
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
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			33,83	31,92	122,10	903,74	0,51	6,74	34,99	7,51	76,57	432,29	201,04	8,46
Полдник														
273,13	Булочка молочная	100	10,07	2,93	65,02	326,68	0,16	0,52	13,48	1,39	67,37	108,26	18,99	1,11
283,17	Чай с сахаром	200			4,99	19,95					0,15			
Итого за Полдник			10,07	2,93	70,01	346,63	0,16	0,52	13,48	1,39	67,52	108,26	18,99	1,11
Ужин														
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
96,97	Сосиски "Детские" отварные	100	6	11	1,5	135					135			
139,06	Картофель тушеный	150	3,35	9,27	24,63	196,55	0,18	30,27	368,63	0,39	30,78	102,17	40,36	1,57
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
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
Итого за Ужин			13,51	24,83	62,12	535,62	0,36	49,27	444,31	3,20	193,98	156,16	61,14	3,33
Ужин2														
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
86,26	Коктейль молочный	200	2,8	2,8	10	76,4					100			
Итого за Ужин2			4,3	4,8	22,6	152,9	0,0	0,0	0,0	0,2	107,4	0,0	2,7	0,0
Итого за день			80,70	89,49	362,91	2585,02	1,07	56,64	713,88	13,76	762,99	893,39	346,15	14,38
Итого за период			1180,87	1189,98	5152,80	36238,77	13,61	2041,83	5536,16	233,91	9189,76	7121,17	4416,14	138,24
Итого за период			84,35	85,00	368,06	2588,48	0,97	145,85	395,44	16,71	656,41	508,66	315,44	9,87