

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр детского и
диетического питания" ГО г. Уфа



Республики Башкортостан

В.К. Смирнов

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для организации питания в лагерях отдыха и оздоровления обучающихся в
каниккулярное время с дневным пребыванием.

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Лагерь пришкольный

Неделя: 1

День: понедельник

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

№ рещ.	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	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
80.17	Рыба, тушенная с овощами	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,08	1,99	401,53	2,24	32,68	147,88	39,13	0,66				
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58				
282.11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10										
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				
27.01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07				
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																		
			19,23	12,94	84,34	534,41	0,45	24,06	455,18	3,38	170,87	327,42	87,61	4,95				
Обед																		
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				
53.39	Ши из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63	0,05	24,02	167,27	1,54	33,58	38,47	16,71	0,61				
233.23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97	0,11	4,32	108,9	0,97	21,91	172,41	23,7	1,54				
211.05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88				
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				
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				
433.04	Плюшка московская	50	4,31	4,22	29,11	171,51	0,07	0,05	6,11	2,05	14,1	38,42	6,76	0,52				
Итого за Обед																		
			39,91	38,19	150,52	1111,81	0,7	52,67	343,42	9,96	149,49	418,72	106,16	11,59				
Итого за день																		
			59,14	51,13	234,86	1646,22	1,15	76,73	798,6	13,34	320,36	746,14	193,77	16,54				

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Район: Лагерь пришкольный

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

№ рец.	Применение 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	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
495	Салат "Степной"	60	0,96	5,12	5,26	71,5	0,04	6,39	290,33	2,32	13,9	30,51	13,77	0,46				
218,02	Омлет натуральный	120	12,6	16,1	2,25	204,53	0,08	0,45	245,19	2,53	97,32	206,45	16,12	2,37				
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				
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				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02				
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
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			22,77	34,25	63,73	660,43	0,38	20,09	597,52	5,94	322,12	330,66	68,69	6,92				
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				
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				
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8	0,12	22,09	536,95	2,95	35,72	165,15	39,44	2,48				
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				
512	Пирожки печеные с капустой	50	3,56	5,49	19,93	143,56	0,05	11,66	9,72	2,5	21,43	37,49	9,04	0,58				
Итого за Обед			26,13	27,7	114,07	811,08	0,91	77,5	805,03	9,67	109,73	370,63	118,77	7,11				
Итого за день			48,9	61,95	177,8	1471,51	1,29	97,59	1402,55	15,61	431,85	701,29	187,46	14,03				

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Рацион: Пагерьа пришкольный
 День: среда
 Неделя: 1
 Сезон: 01.01-31.12 (Все)

№ рец.	Примем 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	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
582,57	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10,05	9,58	9,1	162,56	0,09	3,09	81,19	1,17	35	98,19	15,8	1,05				
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88				
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	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02				
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																		
			18,89	21,93	84,76	615,84	0,32	17,89	154,83	2,81	81,29	182,61	40,3	5,41				
Обед																		
14,03	Салат из свежих овощей	60	0,47	3,06	1,66	36,01	0,02	4,3	1,46	1,39	13,26	19,86	8,2	0,33				
450,03	Суп картофельный с клецками	250	1,72	3,27	11,83	83,94	0,08	11,5	203,84	1,44	15,9	44,75	17,55	0,69				
80,09	Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53	0,08	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,92	0,74				
611	Рис припущенный	180	4,52	5,2	46,7	251,43	0,05		28,35	0,32	13,18	96,39	31,9	0,69				
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93				
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				
510	Душмак с творогом	50	9,34	6,06	16,02	157,25	0,04	0,17	24,22	1,86	62,01	96,86	10,81	0,46				
Итого за Обед																		
			31,93	22,88	138,14	886,81	0,58	23,58	672,2	8,34	164,16	490,57	135,38	6,04				
Итого за день																		
			50,82	44,81	222,9	1502,65	0,9	41,47	827,03	11,15	245,45	673,18	175,68	11,45				

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Рацион: Лагерь пришкольный

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

№ реч.	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	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
227.14	Запеканка из творога со ступенным молоком	90/10	19,26	6,96	15,32	204,39	0,05	0,52	38,14	0,91	170,96	216,06	24,06	0,48	0,03			
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	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25				
401.01	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5		0,03				
27.02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11				
11.29	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
Итого за Завтрак			27,93	22,93	67,7	596,44	0,27	15,63	148,84	2,17	358,86	359,56	52,81	5,2				
Обед																		
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				
56.12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	4,92	9,98	92,52	0,06	19,87	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12				
445.35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62				
302	Каша гречневая вязкая 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				
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				
453.03	Пирожки печеные с яблоками	50	3,12	3,38	24,25	140,24	0,05	1,73	9,83	1,56	10,32	29,22	5,98	0,79				
Итого за Обед			27,58	32,03	126,51	909,09	0,69	35,57	330,24	10,38	136,96	411,1	160,69	11,48				
Итого за день			55,51	54,96	194,21	1505,53	0,96	51,2	479,08	12,55	495,82	770,66	213,5	16,68				

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Рацион: Лагерь пришкольный

День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/5	4,56	6,33	32,19	204,42	0,06	0,96	38,82	0,18	95,97	118,23	27,21	0,45
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
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
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
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			16,88	26,45	73,97	604,97	0,26	2,32	153,02	1,07	437,87	286,98	62,76	1,9
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
54,45	Рассолыник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67	0,09	13,42	167,75	1,58	21,02	60,43	21,31	0,81
96,18	Гуляш	40/40	12,25	13,36	2,83	180,49	0,05	1,97	7,8	1,74	15,01	127,35	17,06	1,91
138,05	Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
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
453,06	Вак-беляш	50	5,33	6,45	13,82	134,55	0,06	3,46	5,18	1,78	14,65	60,99	10,9	0,84
Итого за Обед			30,36	33,18	128,64	928,69	0,69	56,97	270,3	8,21	137,28	443,94	115,91	7,62
Итого за день			47,24	59,63	202,61	1533,66	0,95	59,29	423,32	9,28	575,15	730,92	178,67	9,52

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Рацион: Лагерь пришкольный

День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

№ рец.	Приним 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	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
80.17	Рыба, тушеная с овощами	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,08	1,99	401,53	2,24	32,68	147,88	39,13	0,66				
211.05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88				
282.11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10										
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				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02				
38.01	Рыблоко	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			18,73	17,47	82,63	566,15	0,5	23,99	475,03	4,02	77,87	237,26	64,19	5,2				
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				
56.2	Суп с мелколишкованными овощами со сметаной	250/5	2,01	5,01	11,3	98,96	0,09	21,32	211,45	1,92	30,08	54,59	22,25	0,82				
131.66	Плов из мяса птицы	180	15,21	21,15	37,28	399,67	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51				
294.01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93				
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	Рыблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64				
512	Пирожки печеные с капустой	50	3,56	5,49	19,93	143,56	0,05	11,66	9,72	2,5	21,43	37,49	9,04	0,58				
Итого за Обед			28,5	36,2	142,41	1012,58	0,63	65,1	533,81	12,88	132,4	390,36	121,13	9,2				
Итого за день			47,23	53,67	225,04	1578,73	1,13	89,09	1008,84	16,9	210,27	627,62	185,32	14,4				

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Рацион: Парень дошкольный

День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

№ реч.	Применение 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	Мg	Fe						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
506,25	Тэфтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,08	4,16	62,64	2,85	31,69	105,2	17,51	1,57						
302	Каша гречневая вязкая 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						
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						
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						
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07						
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			24,01	24,93	69,16	600,09	0,43	5,48	120,69	3,84	330,63	349,45	124,79	5,37						
Обед																				
14,03	Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	1,66	36,01	0,02	4,3	1,46	1,39	13,26	19,86	8,2	0,33						
66,1	Сул-лапша домашняя	200	2,34	4,67	11,72	98,42	0,04	1,2	170,4	2,06	12,48	29,7	7,22	0,42						
97,64	Жаркое по-домашнему*	180	11,56	14,11	21,08	257,88	0,18	26,46	12	3	23,88	168,07	41,35	2,55						
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	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64						
Итого за Обед			21,25	23,12	110,12	735,71	0,88	64,06	189,86	7,97	88,42	308,83	89,97	8,14						
Итого за день			45,26	48,05	179,28	1335,8	1,31	69,54	310,55	11,81	419,05	658,28	214,76	13,51						

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Рацион: Пегерь пришкольный

День: среда
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

№ реч.	Примем 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
131,66	Плов из мяса птицы	180	15,21	21,15	37,28	399,67	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51				
285	Чай с лимонном 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				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02				
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																		
			19,03	29,29	81,36	668,45	0,29	18,77	299,12	6,16	55,12	226,58	59,53	5,24				
Обед																		
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				
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	4,95	8,93	88,76	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76				
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	0,06	2,21	8,7	1,96	16,88	143,25	19,18	2,14				
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88				
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06				
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				
453,07	Вак-беляш	75	7,99	9,52	20,7	200,33	0,09	5,18	7,59	2,6	21,71	91,43	16,33	1,26				
Итого за Обед																		
			36,85	40,78	145,07	1088,02	0,62	45,69	279,18	11,44	126,77	424,23	96,47	7,7				
Итого за день																		
			55,88	70,07	226,43	1756,47	0,91	64,46	578,3	17,6	181,89	650,81	156	12,94				

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Рацион: Лагерь пришкольный

День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

№ рец.	Принем 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	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63	0,07	2,6	62,64	1,57	27,68	103,13	16,22	1,56				
138,05	Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28				
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10										
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				
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07				
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			18,86	18,49	73,52	540,07	0,56	50,64	125,35	2,63	208,46	299,66	71,61	6,55				
Обед																		
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				
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75	0,07	15,48	176,1	1,6	46,98	65,66	28,85	1,47				
423,18	Тертелли рыбные с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8	0,09	3,19	66,6	2,72	44,27	122,33	29,59	0,8				
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16	23,25	23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55				
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				
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				
273,07	Булочка "Веснушка"	100	9,89	9,53	61,96	373,14	0,15	0,27	29,28	4,17	49,78	104,85	17,81	1,31				
Итого за Обед			31,75	32,47	168,73	1094,22	0,79	30,02	328,01	12,97	187,18	502,67	183,8	8,83				
Итого за день			50,61	50,96	242,25	1634,29	1,35	80,66	453,36	15,6	395,64	802,33	255,41	15,38				

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Рацион: Лагерь пришкольный

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

№ рец.	Примем 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	Мg	Fe				
1		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	0,1	1,01	39,98	0,14	102,15	124,11	29,46	0,65				
285	Чай с лимонном 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				
401.01	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5		0,03				
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
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																		
			11,92	21,69	75	549,74	0,31	16,41	113,62	1,14	255,05	169,35	60,7	4,49				
Обед																		
14.03	Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	1,66	36,01	0,02	4,3	1,46	1,39	13,26	19,86	8,2	0,33				
129.19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,64	15,59	114,33	0,2	9,32	209,52	1,59	29,42	69,78	28,7	1,66				
502.5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10,05	9,58	9,1	162,56	0,09	3,09	81,19	1,17	35	98,19	15,8	1,05				
211.05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88				
294.01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93				
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	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64				
Итого за Обед																		
			28,11	22,03	134,48	850,45	0,75	32,71	322,67	6,59	138,92	330,61	98,16	9,69				
Итого за день																		
			40,03	43,72	209,48	1400,19	1,06	49,12	436,29	7,73	393,97	499,96	158,86	14,18				
Итого за период																		
			500,62	538,95	2114,86	15365,05	14,01	679,15	6717,92	131,57	3669,45	6861,19	1919,43	138,63				
Итого за период																		
			50,06	53,90	211,49	1536,51	1,10	67,92	671,79	13,16	366,95	686,12	191,94	13,86				

*витаминация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.
 Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.