



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа
 В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

13 октября 2021

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Завтрак

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Биточки мясные с томатным соусом	70/40	11,84	11,12	11,88	194,87	0,06	0,22			31,18		16,79	1,86	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,55	7,93	37,14	243,55	0,09		45	0,89	16,79	48,68	8,66	0,89	
Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
Печенье	24	2,04	2,71	16,73	99,36	0,03		17,26	0,31	9,84	20,66	3,6	0,24	
Итого		25,59	25,55	104,20	766,03	0,47	22,83	104,23	1,96	233,81	192,8	52,75	6,40	105,24

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Обед

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,1	242,03	1,44	38,08	27,68	15,54	0,52	
Суп картофельный с клецками и мясом птицы	250/20	7,73	8,34	11,97	153,7	0,11	12,13			22,37		23,73	1,14	
Плов из отварной говядины	150	11,98	14,17	29,28	292,47	0,07	1,35	300	3,06	15,12	159,47	36,09	1,85	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,8	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
Печенье	26	1,88	2,5	15,44	91,72	0,03		15,95	0,29	9,06	19,27	3,32	0,22	
Итого		20,23	20,45	130,64	907,41	0,55	61,09	566	6,23	128,20	289,57	111,73	9,31	112,04

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа
 В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся
 13 октября 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Биточки мясные с томатным соусом	70/40	11,84	11,12	11,99	194,87	0,06	0,22				31,18		16,79	1,66
Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55	0,09		45	0,89	16,79	48,56	8,66	0,89	
Сыр (порциями)	15	3,95	3,92		52,5		0,11	35,7	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
Печенье	24	2,04	2,71	16,73	99,36	0,03		17,28	0,31	9,84	20,66	3,6	0,24	
		26,59	26,55	104,20	766,03	0,47	22,83	104,23	1,96	233,81	192,8	52,75	6,40	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,1	242,03	1,44	38,08	27,68	15,54	0,52	
Суп картофельный с клецками	250	1,72	3,27	11,83	83,94	0,08	11,50	203,84	1,44	15,90	44,75	17,55	0,69	
Плов из отварной говядины	150	11,96	14,17	29,28	292,47	0,07	1,35	300	3,06	15,12	159,47	36,09	1,05	
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	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Печенье	26	1,86	2,5	15,44	91,72	0,03		15,95	0,29	9,08	19,27	3,32	0,22	
		22,72	23,88	118,25	778,90	0,48	47,96	764	7,42	101,73	320,57	94,30	6,11	
Итого за рацион														186,93

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ЦДЛП ГО г. Уфа
 В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

13 октября 2021

Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена		
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Биточки мясные с томатным соусом	70/40	11,84	11,12	11,88	194,87	0,06	0,22					31,18		16,79	1,66	
Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,78	8,16	49,48	302,7	0,12		45	1,15	21,22	63,9	11,53	1,18			
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	24	0,04	100,00	60,0	5,50	0,07			
Чай с сахаром	200			9,7	39	0,15	10									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5			
Итого		27,05	22,54	104,06	727,57	0,53	10,29	68,80	2,09	164,40	162,9	42,22	4,41	65,00		

Обед с 12-18 лет (родительская плата)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена		
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,26	5,13	11,52	102,7	0,04	51,53	363,38	2,38	62,69	44,88	25,06	0,85			
Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91	0,08	11,5	203,84	2,76	15,9	44,81	17,55	0,69			
Плов из отварной говядины	180	14,37	17	35,13	350,92	0,09	1,62	360	3,67	17,78	191,32	43,28	2,22			
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03			
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1			
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9			
Итого		23,95	29,10	104,26	774,43	0,47	64,65	927	9,92	113,37	346,01	104,09	5,69	70,00		

Начальник ОДП

Исламова Н.А.