



Школьное меню для организации питания обучающихся

14 октября 2021

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Завтрак

Прем лица, 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	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/15	23,73	8,99	23,86	275,5	0,06	0,66	48,06	1,23	217,51	270,1	30,34	0,6	
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	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,2			0,75	10	32,5	7,0	1,25	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	52	0,03	0,5			119		14	0,1	
Сок фруктовый 0,2 ед.	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Пряники	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04				4,95		4,05	0,36	
Итого		34,65	15,02	120,00	766,48	0,32	8,06	48,20	2,19	368,56	318,1	64,23	5,18	105,24

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Обед

Прем 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	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	6,67	10,18	100,62	0,06	19,66	221,70	1,96	45,28	54,52	24,42	0,13	
Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом	70/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,06	3,92	85,5	1,47	16,64	113	16,76	1,39	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/10	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,52	18,42	214,27	142,98	4,82	
Компот из кураги	200	1,3	0,06	32,71	137,8	0,03	1	145,75	1,36	40,6	35,5	26,25	0,86	
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	60	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		37,33	25,71	142,94	918,41	0,74	28,51	477	6,74	151,64	497,29	236,63	11,90	112,04

Начальник ОДП

Исламова Н.А.



**Школьное меню для организации питания обучающихся
14 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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/15	23,73	8,99	23,66	275,5	0,06	0,56	48,06	1,23	217,51	270,1	30,34	0,6	
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	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,2			0,75	10	32,5	7,0	1,25	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
		31,99	12,90	66,25	601,78	0,28	8,06	48,20	2,19	363,61	318,1	60,18	4,82	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,57	10,16	100,62	0,06	19,89	#####	1,96	45,28	54,52	24,42	0,13	
Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом	70/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,06	3,52	85,5	1,47	16,64	113	16,78	1,39	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,04	5,98	40,93	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	143,0	5,78	
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	
		26,03	26,43	100,01	748,51	0,59	23,51	331	5,16	97,34	446,79	202,38	9,23	
Итого за рацион														186,93

Начальник ОДП *Исламова Н.А.*





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

Школьное меню для организации питания обучающихся

14 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	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/15	25,77	9,69	27,26	303,95	0,07	0,71	51,78	1,33	233,1	291,55	32,62	0,66	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7,0	1,25	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Итого		29,85	17,44	64,87	539,95	0,24	0,71	96,78	2,18	245,80	327,1	39,62	1,96	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	
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	
Котлеты "Нежные" с томатным соусом	70/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,06	3,62	85,5	1,47	16,64	113	16,78	1,39	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,06	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
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	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		22,89	24,47	75,19	612,38	0,50	26,29	325	4,74	86,96	337,76	133,57	6,78	70,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.