



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

15 октября 2021

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Завтрак

| 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 | |
| Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 150/10 | 4,6 | 9,96 | 32,25 | 237,47 | 0,06 | 0,96 | 61,32 | 0,23 | 97,17 | 119,73 | 27,21 | 0,46 | |
| Масло сливочное | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,2 | 99,15 | | | 67,5 | 0,15 | 3,6 | 4,5 | | 0,03 | |
| Сыр (порциями) | 15 | 3,95 | 3,99 | | 52,5 | | 0,11 | 35,7 | 0,06 | 150 | 90 | 8,25 | 0,11 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 | 0,17 | | | 0,75 | 10,0 | 32,5 | 7,0 | 1,25 | |
| Какао с молоком | 200 | 3,38 | 3,58 | 20,38 | 130,06 | 0,04 | 1,3 | 22,00 | | 120,30 | 90,0 | 14 | 0,13 | |
| Печенье | 3 шт. | 2,04 | 2,71 | 16,73 | 99,36 | 0,03 | | 17,28 | 0,31 | 9,84 | 20,88 | 3,6 | 0,24 | |
| 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 | |
| Кисломолочный продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| Итого | | 21,79 | 35,32 | 113,81 | 869,29 | 0,37 | 15,47 | 210,05 | 1,75 | 529,91 | 371,4 | 85,31 | 5,07 | 105,24 |

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Обед

| 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 | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,55 | 5,89 | 17,29 | 133,16 | 0,11 | 16,79 | 213,7 | 1,99 | 29,58 | 77,83 | 26,97 | 1,01 | |
| Биточки из мяса птицы с томатным соусом | 70/40 | 12,83 | 11,94 | 9,13 | 194,54 | 0,11 | 1,45 | 28,26 | 1,1 | 40,91 | 122,83 | 16,46 | 1,19 | |
| Картофельное пюре | 160 | 3,51 | 5,42 | 23,56 | 157,53 | 0,17 | 27,69 | 34,87 | 0,19 | 57,16 | 103,79 | 35,71 | 1,36 | |
| Чай витаминизированный | 200 | | | 9,7 | 39 | 0,15 | 10 | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого | | 24,99 | 24,45 | 107,73 | 752,98 | 0,84 | 68,43 | 283 | 4,64 | 164,35 | 363,20 | 108,59 | 8,21 | 112,04 |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





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



Школьное меню для организации питания обучающихся
 15 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 150/10 | 4,6 | 9,96 | 32,25 | 237,47 | 0,06 | 0,96 | 61,32 | 0,23 | 97,17 | 119,73 | 27,21 | 0,46 | |
| Масло сливочное | 10 | 0,12 | 10,88 | 0,2 | 99,15 | | | 67,5 | 0,15 | 3,6 | 4,5 | | 0,03 | |
| Сыр (порциями) | 10 | 3,95 | 3,99 | | 62,5 | | 0,11 | 35,7 | 0,06 | 150 | 90 | 8,25 | 0,11 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 | 0,17 | | | 0,75 | 10,0 | 32,5 | 7,0 | 1,25 | |
| Какао с молоком | 200 | 3,38 | 3,58 | 20,38 | 130,06 | 0,04 | 1,3 | 22,00 | | 120,30 | 90,0 | 14 | 0,13 | |
| Печенье | 3 шт. | 2,04 | 2,71 | 16,73 | 99,36 | 0,03 | | 17,28 | 0,31 | 9,84 | 20,88 | 3,6 | 0,24 | |
| 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 | |
| Кисломолочный продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| | | 21,78 | 35,32 | 113,81 | 669,28 | 0,37 | 15,47 | 210,05 | 1,75 | 529,91 | 371,4 | 85,31 | 5,07 | |
| Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,55 | 5,89 | 17,29 | 133,16 | 0,11 | 16,79 | 213,7 | 1,99 | 29,58 | 77,83 | 26,97 | 1,01 | |
| Биточки из мяса птицы с томатным соусом | 70/40 | 12,83 | 11,94 | 9,13 | 184,54 | 0,11 | 1,45 | 28,26 | 1,1 | 40,91 | 122,83 | 16,46 | 1,19 | |
| Картофельное пюре | 160 | 3,51 | 5,42 | 23,56 | 157,53 | 0,17 | 27,69 | 34,87 | 0,19 | 57,16 | 103,79 | 35,71 | 1,36 | |
| Чай витаминизированный | 200 | | | 9,7 | 39 | 0,15 | 10 | | | | | | | |
| 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 за рацион | | 24,49 | 23,95 | 95,48 | 694,23 | 0,80 | 55,93 | 277 | 4,39 | 144,35 | 369,45 | 97,34 | 5,46 | 185,93 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.





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



Школьное меню для организации питания обучающихся

15 октября 2021 г

| 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 | |
| Завтрак с 12-18 лет (родительская плата) | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 180/10 | 5,5 | 10,5 | 38,7 | 271,85 | 0,07 | 1,16 | 64,58 | 0,26 | 115,86 | 143,1 | 32,66 | 0,55 | |
| Какао с молоком | 200 | 3,38 | 3,58 | 20,38 | 130,06 | 0,04 | 1,3 | 22,00 | | 120,30 | 90,0 | 14 | 0,13 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 60 | 4,8 | 0,6 | 33 | 156 | 0,2 | | | 0,9 | 12 | 39 | 8,4 | 1,5 | |
| Сыр (порциями) | 15 | 3,95 | 3,99 | | 52,5 | | 0,11 | 35,7 | 0,06 | 150 | 90 | 8,25 | 0,11 | |
| Кисломолочный продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| Итого | | 20,63 | 21,87 | 96,58 | 672,41 | 0,34 | 3,17 | 122,28 | 1,22 | 517,16 | 362,10 | 77,31 | 2,39 | 65,00 |
| Обед с 12-18 лет (родительская плата) | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,55 | 5,89 | 17,29 | 133,16 | 0,11 | 16,79 | 213,7 | 1,99 | 29,58 | 77,83 | 26,97 | 1,01 | |
| Биточки из мяса птицы с томатным соусом | 70/40 | 12,83 | 11,94 | 9,13 | 194,54 | 0,11 | 1,45 | 26,26 | 1,1 | 40,91 | 122,83 | 16,46 | 1,19 | |
| Картофельное пюре | 180 | 3,95 | 6,09 | 26,5 | 177,19 | 0,2 | 31,15 | 39,22 | 0,22 | 63,86 | 116,71 | 40,14 | 1,53 | |
| Чай витаминизированный | 200 | | | 9,7 | 39 | 0,15 | 10 | | | | | | | |
| 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 | | 24,13 | 24,52 | 92,92 | 667,89 | 0,79 | 59,39 | 281 | 4,27 | 149,05 | 375,87 | 100,37 | 5,38 | 70,00 |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

