



**Школьное меню для организации питания обучающихся**

**15 декабря 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	Мg	Fe	
Плов из мяса птицы	170	12,67	17,62	31,04	332,95	0,09	3,32	206,7	4,35	18,68	152,33	35,24	1,26	
Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,48	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	116,2	31	1,01	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7		3,8	0,36	
Сыр (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			45,0	0,10	2	3		0,02	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	18,5	13,5	3,3	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Пряники	45	2	33,8	164,7	0					5		4	0,4	
Мандарины	1 шт	0,55	0,14	5,25	26,6	0,04	27			25		8	0,1	
<b>Итого</b>		<b>23,23</b>	<b>71,48</b>	<b>268,66</b>	<b>844,35</b>	<b>0,27</b>	<b>50,22</b>	<b>326,32</b>	<b>5,06</b>	<b>222,05</b>	<b>305,0</b>	<b>103,39</b>	<b>9,20</b>	<b>152,23</b>

**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	Мg	Fe	
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/20/10	8,27	11,05	9,33	170,78	0,09	30,29			51,14		26,92	1,71	
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	
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	8,68	0,88	
Чай с сахаром	200			9,08	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	1	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,8	0,9	
Мандарины	1 шт	0,55	0,14	5,25	26,6	0,04	27			25		8	0,1	
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	56,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
<b>Итого</b>		<b>33,73</b>	<b>31,43</b>	<b>107,37</b>	<b>653,56</b>	<b>0,54</b>	<b>71,60</b>	<b>37</b>	<b>4,01</b>	<b>143,11</b>	<b>262,68</b>	<b>92,51</b>	<b>9,48</b>	<b>159,05</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





**Школьное меню для организации питания обучающихся**

15 декабря 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	Мg	Fe	
<b>Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет</b>														
Плов из мяса птицы	150	12,67	17,62	31,04	332,96	0,09	3,32	206,7	4,35	16,68	152,33	35,24	1,26	
Какао с молоком	200	3,87	3,6	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	116,2	31	1,01	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7		3,9	0,36	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Пряники	45	2	33,8	164,7	0					5		4	0,4	
Мандарины	1 шт	0,56	0,14	5,25	26,8	0,04	27			25		8	0,1	
<b>Итого</b>		<b>25,10</b>	<b>59,04</b>	<b>251,70</b>	<b>676,66</b>	<b>0,22</b>	<b>35,29</b>	<b>252,62</b>	<b>4,60</b>	<b>293,25</b>	<b>342,5</b>	<b>95,39</b>	<b>5,93</b>	
<b>Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет</b>														
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/20/10	8,27	11,05	9,33	170,78	0,09	30,29			51,14		28,92	1,71	
Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	0,06	2,21	8,7	1,96	16,38	143,25	19,18	2,14	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,52	4,31	37,09	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,38	
Чай с сахаром	200			9,98	39,6					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,76	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,6	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
<b>Итого</b>		<b>32,97</b>	<b>30,99</b>	<b>89,87</b>	<b>768,21</b>	<b>0,46</b>	<b>32,50</b>	<b>31</b>	<b>3,76</b>	<b>98,61</b>	<b>248,93</b>	<b>73,56</b>	<b>6,41</b>	<b>233,92</b>

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.





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



Школьное меню для организации питания обучающихся

15 декабря 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	
<b>Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)</b>														
Плов из мяса птицы	170	14,37	19,97	35,23	377,56	0,1	3,77	234,32	4,99	21,16	172,74	34,97	1,43	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,54	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,5	1	
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	
<b>Итого</b>		<b>18,13</b>	<b>20,88</b>	<b>79,67</b>	<b>582,81</b>	<b>0,28</b>	<b>19,07</b>	<b>240,71</b>	<b>5,79</b>	<b>52,28</b>	<b>214,03</b>	<b>57,56</b>	<b>5,25</b>	<b>65,00</b>
<b>Обед с 12-18 лет (родительская плата)</b>														
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,66	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77	
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	
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,46	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06	
Чай с сахаром	200			9,99	39,9					0,3			0,03	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4		13,5	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
<b>Итого</b>		<b>26,65</b>	<b>24,19</b>	<b>96,70</b>	<b>707,24</b>	<b>0,45</b>	<b>32,01</b>	<b>243</b>	<b>5,53</b>	<b>93,61</b>	<b>202,54</b>	<b>65,47</b>	<b>5,42</b>	<b>70,00</b>

Начальник ОДДП:  Исламова Н.А.

