



Школьное меню для организации питания обучающихся

17 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	Mg	Fe	
Рыба, тушенная с овощами (филе горбуши)	40/40	10,36	7,61	1,74	116,94	0,11	1,96	366,7	2,76	18,01	111,48	22,37	0,48	
Каша пшеничная вязкая с маслом	130/4	3,77	3,97	21,85	137,59	0,14		18,98	0,14	12,31	76,93	27,13	0,91	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	76,6	0,03				5,7		3,9	0,36	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Яблоко	125	0,6	0,6	14,7	71	0,04	15,0	7,5	0,36	24	16,5	13,2	3,4	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Мандарины	1 шт	0,56	0,14	5,25	26,6	0,04	27			25		8	0,1	
Печенье	26	2,04	2,71	16,73	99,36	0,03		17,28	0,31	9,84	20,88	3,6	0,24	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		25,41	21,96	109,90	757,59	0,98	58,23	434,26	3,60	327,36	299,8	105,40	8,39	152,23

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	
Суп картофельный с горохом и мясом	250/15	5,91	4,56	19,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	67,23	35,98	2,08	
Биточки мясные с томатным соусом	70/40	11,84	11,12	11,86	194,87	0,06	0,22			31,16		16,79	1,66	
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	0,89	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	86	0,16			0,88	11,6	52	16,8	1,2	
Яблоко	125	0,6	0,6	14,7	71	0,04	15,0	7,5	0,36	24	16,5	13,2	3,4	
Мандарины	1 шт	0,56	0,14	5,25	26,6	0,04	27			25		8	0,1	
Пряники	45	2,04	2,71	16,73	99,36	0,03		17,28	0,31	9,84	20,88	3,6	0,24	
Итого		35,65	23,54	183,80	1095,33	1,12	71,07	291	4,35	152,59	228,16	106,73	10,00	159,05

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





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



Школьное меню для организации питания обучающихся
 17 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	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Рыба, тушенная с овощами (филе горбуши)	40/40	10,36	7,61	1,74	118,94	0,11	1,96	366,7	2,75	19,01	111,48	22,37	0,46	
Каша пшениная вязкая с маслом	130/4	3,77	3,97	21,66	137,59	0,14		18,68	0,14	12,31	76,93	27,13	0,91	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7		3,9	0,36	
Чай витаминизированны	200			9,7	39	0,15	10							
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Мандарины	1 шт	0,56	0,14	5,25	26,9	0,04	27			25		8	0,1	
Печенье	26	2,04	2,71	16,73	99,36	0,03		17,28	0,31	9,84	20,68	3,6	0,24	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,5	
		23,18	18,70	95,20	652,09	0,55	43,16	402,96	3,40	203,36	223,3	86,70	4,96	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Суп картофельный с горохом и мясом	250/15	5,91	4,55	16,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08	
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	150/5	5,66	7,93	37,14	243,55	0,09		45	0,89	16,79	48,68	8,66	0,89	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	89	0,16			0,68	11,6	52	16,9	1,2	
		20,01	24,40	132,41	666,33	1,00	31,97	307	4,15	104,34	213,91	63,73	6,83	
Итого за рацион														233,92

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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



Школьное меню для организации питания обучающихся

17 декабря 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 молочная "Дружба" с маслом	180/5	5,83	7,34	31,55	216,26	0,12	1,21	43,48	0,16	122,14	148,65	35,34	0,77	
Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	116,2	31	1,01	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		20,41	24,85	84,27	646,8	0,39	3,18	134,4	1,21	481,0	366,85	94,24	3,47	65,00
Обед с 12-18 лет (родительская плата)														
Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08	
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	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06	
Чай витаминизированны	200			9,7	39	0,15	10							
Хлеб пшеничный обогащенный	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		29,52	20,71	115,85	766,77	0,79	21,87	284	3,94	100,97	202,04	79,86	6,45	70,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

