



МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО г. Уфа РБ

Школьное меню для организации питания обучающихся

11 мая 2021 г.

1 смена

| 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          |               |
| <b>Завтрак ОВЗ с 7-11 лет</b>            |              |                      |              |               |                         |               |              |               |             |                           |               |               |             |               |
| Рыба, тушеная с овощами                  | 50/50        | 10,18                | 5,59         | 2,17          | 100,21                  | 0,08          | 2,21         | 446,15        | 2,49        | 35,96                     | 164,44        | 43,48         | 0,73        |               |
| Рис припущенный                          | 150          | 3,77                 | 4,37         | 38,92         | 209,86                  | 0,04          |              | 23,85         | 0,26        | 10,99                     | 80,34         | 26,58         | 0,58        |               |
| Какао на молоке сгущенном                | 200          | 3,71                 | 3,83         | 21,5          | 136,2                   | 0,03          | 0            | 17,98         | 0,09        | 121,78                    | 109,42        | 29,92         | 0,96        |               |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами    | 50           | 4                    | 0,5          | 27,5          | 130                     | 0,17          |              |               | 0,75        | 10                        | 32,5          | 7             | 1,25        |               |
| <b>Итого</b>                             |              | <b>21,66</b>         | <b>14,29</b> | <b>90,09</b>  | <b>576,27</b>           | <b>0,32</b>   | <b>2,59</b>  | <b>487,98</b> | <b>3,59</b> | <b>178,73</b>             | <b>306,7</b>  | <b>106,98</b> | <b>3,52</b> |               |
| <b>Обед ОВЗ с 7-11 лет</b>               |              |                      |              |               |                         |               |              |               |             |                           |               |               |             |               |
| Щи из свежей капусты со сметаной         | 250/5        | 1,9                  | 4,95         | 8,93          | 88,76                   | 0,06          | 30,02        | 207,75        | 1,92        | 40,88                     | 47,33         | 20,77         | 0,76        |               |
| Мясо птицы, припущенное в томатном соусе | 45/45        | 19,8                 | 17,99        | 2,93          | 251,97                  | 0,11          | 4,32         | 108,9         | 0,97        | 21,91                     | 172,41        | 23,70         | 1,54        |               |
| Макаронные изделия отварные с маслом     | 180/5        | 6,97                 | 4,44         | 44,48         | 245,99                  | 0,11          |              | 22,5          | 1,00        | 18,32                     | 56            | 10,39         | 1,1         |               |
| Чай с сахаром                            | 200          |                      |              | 9,98          | 39,9                    |               |              |               |             | 0,3                       |               |               | 0,03        |               |
| Хлеб пшеничный обогащенный               | 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          | 88                      | 0,16          |              |               | 0,68        | 11,6                      | 52            | 16,8          | 1,2         |               |
| <b>Итого</b>                             |              | <b>35,10</b>         | <b>28,18</b> | <b>106,72</b> | <b>818,62</b>           | <b>0,58</b>   | <b>34,34</b> | <b>339</b>    | <b>5,17</b> | <b>101,01</b>             | <b>354,05</b> | <b>77,26</b>  | <b>5,59</b> | <b>120,00</b> |

Начальник ОДП: *Исламова Н.А.*







**МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО г.Уфа РБ**  
**Школьное меню для организации питания обучающихся**

11 мая 2021

**Бесплатное горячее питание с 7-11 лет**

1 смена

| 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, тушеная с овощами               | 50/50        | 10,18                | 5,59         | 2,17         | 100,21                  | 0,08          | 2,21        | 446,15        | 2,49        | 35,96                     | 164,44       | 43,48         | 0,73        |              |
| Рис припущенный                       | 150          | 3,77                 | 4,37         | 38,92        | 209,86                  | 0,04          |             | 23,85         | 0,26        | 10,99                     | 80,34        | 26,58         | 0,58        |              |
| Какао на молоке сгущенном             | 200          | 3,71                 | 3,83         | 21,5         | 136,2                   | 0,03          | 0           | 17,98         | 0,09        | 121,78                    | 109,42       | 29,92         | 0,96        |              |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50           | 4                    | 0,5          | 27,5         | 130                     | 0,17          |             |               | 0,75        | 10                        | 32,5         | 7             | 1,25        |              |
| <b>Итого</b>                          |              | <b>21,66</b>         | <b>14,29</b> | <b>90,09</b> | <b>576,27</b>           | <b>0,32</b>   | <b>2,59</b> | <b>487,98</b> | <b>3,59</b> | <b>178,73</b>             | <b>386,7</b> | <b>106,98</b> | <b>3,52</b> | <b>57,43</b> |

**Бесплатное горячее питание с 7-11 лет**

2 смена

| 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          |              |
| Щи из свежей капусты со сметаной         | 200/8        | 1,62                 | 4,56         | 7,29         | 77,49                   | 0,05          | 24,03        | 170,48     | 1,54        | 36,22                     | 40,3          | 16,98        | 0,62        |              |
| Мясо птицы, припущенное в томатном соусе | 45/45        | 19,8                 | 17,99        | 2,93         | 251,97                  | 0,11          | 4,32         | 108,9      | 0,97        | 21,91                     | 172,41        | 23,70        | 1,54        |              |
| 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         | 0,88        |              |
| 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                     | 40           | 3,2                  | 0,4          | 18,4         | 88                      | 0,16          |              |            | 0,68        | 11,6                      | 52            | 16,8         | 1,2         |              |
| <b>Итого</b>                             |              | <b>33,67</b>         | <b>27,68</b> | <b>97,68</b> | <b>771,66</b>           | <b>0,55</b>   | <b>28,35</b> | <b>302</b> | <b>4,63</b> | <b>93,62</b>              | <b>337,89</b> | <b>71,74</b> | <b>5,27</b> | <b>57,43</b> |

Начальник ОДП *Исламова* Исламова Н.А.

