



Школьное меню для организации питания обучающихся

02 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	
Котлеты "Нежные" мясные 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	
Картофельное пюре	140	3,07	4,74	20,61	137,82	0,15	24,23	30,5	0,17	49,97	60,79	31,24	1,19	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,64	0,07	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				8,7		3,9	0,36	
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	
Итого		20,94	23,10	74,16	597,73	0,29	35,25	116,14	1,85	206,41	219,3	74,76	5,91	126,52

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	
Свекольник с мясом и сметаной	250/10/10	5,4	8,32	10,44	162,78	0,09	17,24	217,17	2,01	50,13	95,09	34,7	1,97	
Биточки рыбные с томатным соусом	70/40	5,05	7,2	5,19	106,45	0,01	2,00	60,0	1,22	4,23	6,10	3,44	0,15	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/10	9,04	5,98	40,83	252,98	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,18	18,59	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,6	0,46	24,76	117	0,15			0,66	9	20,25	6,3	1,13	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,66	11,6	52	16,8	1,2	
Яблоко	125	0,5	0,6	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
Пряники	1 шт.	2,65	2,12	33,75	184,7	0,04				4,95		4,05	0,38	
Итого		20,94	25,13	170,50	1029,29	0,81	35,74	309	5,54	125,18	414,85	223,12	13,31	133,32

Начальник ОДЯ Исламова Н.А.





**Школьное меню для организации питания обучающихся
02 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	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом	70/40	11,36	14,06	3,24	185,03	0,06	3,62	85,5	1,47	16,64	113	16,78	1,39	
Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,16	53,50	87,33	33,49	1,26	
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	
Батон	30	2,25	0,87	16,42	76,5	0,03				5,7		3,9	0,36	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	82	0,03	0,6			119		14	0,1	
		20,17	23,27	55,46	515,95	0,28	32,99	118,55	1,68	105,02	211,9	69,01	3,20	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Свекольник с мясом и сметаной	250/10/10	5,4	8,32	16,44	162,78	0,09	17,24	217,17	2,01	50,13	95,08	34,7	1,97	
Биточки рыбные с томатным соусом	70/40	5,05	7,2	5,19	106,45	0,01	2,00	60,0	1,22	4,23	6,10	3,44	0,15	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/10	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,32	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,99	78,65	0,01	4	2	0,08	6,55	4,4	3,6	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,6	0,45	24,76	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	89	0,16			0,58	11,6	52	16,8	1,2	
		26,45	22,51	124,50	605,84	0,73	23,24	303	5,28	100,23	401,10	207,82	10,20	
Итого за рацион														208,21

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





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

Школьное меню для организации питания обучающихся

02 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 с 12-18 лет (родительская плата)														
Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом	70/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,06	3,62	85,5	1,47	16,84	113	16,78	1,35	
Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	146,04	0,18	25,97	32,91	0,16	53,59	97,33	33,49	1,28	
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	6,6	1	
Итого		17,85	19,59	57,32	476,97	0,36	29,59	118,41	2,25	78,52	236,33	65,87	3,70	65,00
Обед с 12-18 лет (родительская плата)														
Свекольник со сметаной	250/5	2,74	5,79	18,31	136,81	0,09	19,36	217,59	1,99	56,53	80,55	35,95	1,83	
Биточки рыбные с томатным соусом	70/40	5,05	7,2	5,19	105,45	0,01	2,00	60,0	1,22	4,23	6,10	3,44	0,15	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/10	10,88	10,06	49,06	330,06	0,37		46,71	0,79	22,85	258,39	171,6	5,79	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,18	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	76	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,2	0,4	18,4	89	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		24,33	23,78	117,85	781,60	0,73	24,16	324	5,14	104,31	418,08	232,73	8,79	70,00

Начальник ОДП

