



Школьное меню для организации питания обучающихся

20 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	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	11,92	11,18	2,76	158,91	0,07	3,47	91,98	0,84	15,99	104,73	15,66	0,39	
Рис припущенный*(м/с)	180	4,55	7,88	46,75	275,89	0,05		45	0,35	14,06	97,5	31,9	0,7	
Батон	30	2,26	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7		3,9	0,36	
Какао на молоке	200	3,71	3,93	21,5	136,2	0,03	0,38	17,98	0,09	121,76	109,42	29,92	0,96	
Апельсин	1 шт.	2,25	0,5	20,25	107,6	0,10	150	20	0,5	85	58	33	0,8	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	6	2,8	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Итого		28,31	27,12	126,86	884,10	0,30	157,92	199,76	2,02	356,53	443,2	127,36	6,63	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	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,8	
Рыба, тушенная с овощами (филе горбуши)	50/50	10,18	5,59	2,17	100,21	0,08	2,2	446,15	2,49	35,98	164,4	43,48	0,73	
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	6,66	0,88	
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	
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	
Апельсин	1 шт.	2,25	0,5	20,25	107,6	0,10	150	20	0,5	85	58	33	0,8	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	6	2,8	
Итого		25,14	16,9	129,30	793,35	0,58	189,05	702	6,93	213,63	393,54	131,50	7,65	159,05

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.





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



Школьное меню для организации питания обучающихся
 20 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	Mg	Fe	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	11,92	11,18	2,76	158,91	0,07	3,47	91,98	0,84	15,99	104,73	15,66	0,99	
Рис припущенный*(м/с)	180	4,55	7,88	48,75	275,89	0,05		45	0,35	14,06	97,5	31,9	0,7	
Батон	30	2,25	0,97	15,42	78,5	0,03				5,7		3,9	0,36	
Какао на молоке	200	3,71	3,83	21,5	138,2	0,03	0,38	17,96	0,09	121,78	109,42	29,92	0,96	
Сок фруктовый 0.2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Апельсин	1 шт.	2,25	0,5	20,25	107,5	0,10	150	20	0,5	85	58	30	0,8	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
		28,31	27,12	126,98	884,10	0,30	157,92	198,76	2,02	356,53	443,2	127,38	6,63	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,01	8,26	9,11	131,74	0,07	30,04			48,72		24,74	1,2	
Рыба, тушеная с овощами (филе горбуши)	50/50	10,16	5,59	2,17	100,21	0,08	2,2	448,15	2,49	35,96	164,4	43,48	0,73	
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	8,65	0,88	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,96	0,01	10,19	42,28		2,5	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
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	13,9	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		25,87	18,77	89,85	628,73	0,48	38,05	469	4,30	116,07	271,66	94,52	4,53	
Итого за рацион														208,21

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





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

Школьное меню для организации питания обучающихся

20 декабря 2021

Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)

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	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88	
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	200	3,71	3,83	21,5	136,2	0,03	0,38	17,98	0,09	121,78	109,42	29,92	0,96	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Пряники	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04				4,95		4,05	0,36	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Итого		23,95	27,89	118,77	821,71	0,31	3,46	146,83	1,65	162,48	224,4	80,01	3,80	65,00

Обед с 12-18 лет (родительская плата)

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	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77	
Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	60/40	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	2,21	446,15	3,46	35,96	164,48	43,48	0,73	
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 с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,0	
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		23,98	18,52	95,04	646,74	0,48	32,25	682	7,35	114,56	329,67	91,89	4,24	70,00

Начальник ОДП Исламова Н.А.

