



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

21 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	Мg	Fe	
Морковь отварная с растительным маслом	20	0,28	1,22	1,5	18,38	0,01	1,09	434	0,61	5,97	11,96	8,25	0,15	
Омлет запеченный с сыром	160	18,73	20,2	2,48	267,78	0,1	0,62	312,99	1,78	289,1	338,60	27,66	2,68	
Чай с сахаром шк.	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	70	5,6	0,7	38,5	182	0,24			1,05	14	45,5	9,8	1,75	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		27,81	25,32	56,94	570,06	0,37	2,31	746,99	3,44	428,37	396,1	59,71	4,71	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	Мg	Fe	
Суп картофельный с горохом и гречками	250/200	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88	
Рагу овощное с отварным мясом	180	12,15	14,33	11,29	223,41	0,11	20,74	604,24	2,79	33,40	154,86	37,01	2,33	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,76	
Хлеб ржано-пшеничный для	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		25,42	19,80	88,56	633,42	0,69	32,39	766	6,21	91,57	321,39	94,17	6,89	70,00

Начальник ОДП *Исламова Н.А.*



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУИЦДП ГО г. Уфа
 В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся
 21 декабря 2021 г.

Прим. пицрт, 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														
Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,66	293,56	23,98	2,32	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,05	0,01	10,19	42,28		2,6	0,14	0,01	3,1	1,54	0,34	0,07	
Батон	30	2,25	0,67	15,42	78,5	0,03				5,7		3,9	0,35	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	52	0,03	0,6			119		14	0,1	
Пряники	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04				4,95		4,05	0,36	
Яблоко	150	0,5	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
		25,01	24,34	60,69	650,53	0,23	18,94	275,00	1,85	407,43	311,6	60,27	6,51	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Суп картофельный с горохом и гречками	250/15/15	12,65	11,03	19,77	229,51	0,26	11,65			45,57		48,48	3,12	
Рагу овощное с отварным мясом	160	14,56	17,12	13,54	267,29	0,13	24,87	604,68	3,32	40,43	185,81	44,4	2,79	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
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	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,88	11,6	52	16,8	1,2	
		33,01	28,85	91,71	758,20	0,95	56,62	605	4,45	103,60	257,11	113,87	7,96	
Итого за рацион:													233,92	

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.





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

Школьное меню для организации питания обучающихся

21 декабря 2021

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Завтрак

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	
Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	203,56	23,28	2,32	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7		3,9	0,35	
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	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			58	0,2	3,6	5		0,33	
Яблоко	150	0,5	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	18,5	13,5	3,3	
Пряники	45	2,68	2,12	33,76	164,7	0,04				4,95		4,05	0,36	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		26,13	35,42	101,09	641,66	0,25	22,94	346,50	2,21	426,03	330,1	68,27	9,34	152,23

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Обед

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	
Суп картофельный с горохом и гречками	250/15/15	12,85	11,03	19,77	229,91	0,26	11,65			45,57		46,48	3,12	
Рагу овощное с отварным мясом	180	14,56	17,12	13,54	267,29	0,13	24,87	604,66	3,32	40,43	165,61	44,4	2,79	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	18,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,2	0,4	16,4	88	0,16			0,55	11,6	52	16,8	1,2	
Пряники	45	2,68	2,12	33,76	164,7	0,04				4,95		4,05	0,36	
Яблоко	150	0,5	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	18,5	13,5	3,3	
Итого		35,27	31,57	140,18	993,40	1,04	71,62	612	4,75	132,55	273,61	131,42	11,52	159,05

Начальник ОДЦП
 Исламова Н.А.