



Школьное меню для организации питания обучающихся

28 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	
Тефтели из говядины с томатным соусом	70/40	9,8	10,06	6,27	154,88	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,84	6,45	49	297,01	0,37		24,21	0,74	21,65	256,89	171,6	5,78	
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		2,6	0,14	0,01	3,1	1,54	0,94	0,07	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Мандарины	70	0,56	0,14	5,25	26,6	0,04	27			25		8	0,1	
Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
Итого		30,66	24,72	90,63	713,87	0,52	32,31	74,90	1,17	339,82	456,8	221,15	8,06	133,87

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	
Салат из свеклы с растительным маслом	70	0,98	5,86	5,76	79,85	0,01	6,55			26,81		14,56	0,94	
Суп-лапша домашняя	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,50	200	2,26	7,64	11,4	5,3	0,48	
Жаркое подомашнему	200	12,74	15,52	23,48	284,94	0,2	28,49	13,61	3,31	26,51	185,83	45,92	2,82	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
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	0,18			0,68	11,8	52	16,8	1,2	
Яблоко	150	150,0	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
Мандарины	70	0,56	0,14	5,25	26,6	0,04	27			25		8	0,1	
Итого		173,61	29,27	121,64	841,94	0,65	80,64	222	7,16	131,91	293,38	110,74	10,19	133,87

Начальник отдела  Исламова Н.А.





**Школьное меню для организации питания обучающихся
28 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														
Тефтели из говядины с томатным соусом	70/40	9,8	10,06	6,27	154,88	0,05	2,2	14,05	0,36	15,87	108,34	14,88	1,57	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,64	6,45	49	297,01	0,37		24,21	0,74	21,65	256,89	171,6	5,78	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7		3,9	0,36	
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	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Сыр (порциями)	15	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Мандарины	70	0,58	0,14	5,25	26,6	0,04	27			25		8	0,1	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,6	
		30,34	23,59	110,93	789,37	0,54	38,27	63,00	1,35	303,82	440,8	226,40	10,92	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Салат из свеклы с растительным маслом	70	0,98	5,86	5,76	79,85	0,01	6,55			26,81		14,56	0,94	
Суп-палша домашняя	250	2,77	6,29	16,61	121,35	0,05	1,50	200	2,26	7,84	11,4	5,3	0,48	
Жаркое домашнему	180	10,08	12,34	18,83	226,94	0,16	23,84	10,7	2,7	21,2	147,84	36,84	2,24	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,18	16,89	76,66	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
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	16,4	66	0,16			0,58	11,6	52	16,8	1,2	
		20,39	24,45	69,49	698,59	0,53	35,69	213	6,27	82,09	241,44	82,51	6,79	
Итого за рацион														233,92

Начальник ОДПО  Исламова Н.А.





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



Школьное меню для организации питания обучающихся

28 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	
Тефтели из говядины с томатным соусом	70/40	9,8	10,06	6,27	154,88	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		20,17	18,42	58,73	483,33	0,34	2,80	38,10	1,16	152,81	241,1	108,24	5,00	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	
Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06	
Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48	
Жаркое домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88	0,18	26,46	12	3	23,88	168,07	41,35	2,55	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
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		20,41	25,23	92,46	678,25	0,47	39,44	216	8,57	82,95	274,63	83,65	6,67	70,00

Начальник ОДП  Исмаилова Н.А.

