



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

Школьное меню для организации питания обучающихся
 03 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														
Рыба, тушенная с овощами (филе горбуши)	40/40	10,36	7,61	1,74	116,94	0,11	1,96	366,7	2,75	18,01	111,48	22,37	0,48	
Каша пшенная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,66	31,3	1,05	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	76,6	0,03				5,7		3,9	0,36	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Яблоко	125	0,6	0,6	14,7	71	0,04	15,0	7,5	0,36	24	16,5	13,2	3,4	
Печенье	26	2,04	2,71	16,73	99,36	0,03		17,28	0,31	9,84	20,68	3,6	0,24	
		22,60	18,85	87,79	627,70	0,55	27,56	415,11	3,58	190,82	237,7	88,37	5,59	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Суп картофельный с горохом и мясом	250/15	5,91	4,55	16,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,86	2,08	
Биточки мясные с томатным соусом	70/40	11,84	11,12	11,88	154,87	0,06	0,22			31,18		16,79	1,65	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,86	7,03	37,14	243,55	0,09		45	0,99	16,79	48,68	8,66	0,89	
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	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
		29,41	24,20	122,31	820,33	0,92	31,97	307	3,83	98,44	194,41	78,13	6,28	
Итого за рацион														208,21

Начальник ОДП *Исламова И.А.*





Школьное меню для организации питания обучающихся

03 декабря 2021 г

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	
Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)														
Каша молочная "Дружба" с маслом	180/5	5,83	7,34	31,55	216,26	0,12	1,21	43,48	0,16	122,14	148,55	35,34	0,77	
Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	118,2	31	1,01	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	4,8	0,8	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5	
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		20,41	24,85	84,27	646,8	0,39	3,18	134,4	1,21	481,0	366,85	94,24	3,47	65,00
Обед с 12-18 лет (родительская плата)														
Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08	
Биточки мясные с томатным соусом	70/40	11,84	11,12	11,88	194,87	0,06	0,22			31,18		16,79	1,66	
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 витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Хлеб пшеничный обогащенный	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		29,52	20,71	115,85	766,77	0,79	21,87	284	3,94	100,97	202,04	79,86	6,45	70,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





Школьное меню для организации питания обучающихся

3 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	
Рыба, тушенная с овощами (филе горбуши)	40/40	10,36	7,61	1,74	116,94	0,11	1,96	366,7	2,75	18,01	111,48	22,37	0,48	
Каша пшенная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,96	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	68,88	31,3	1,05	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7		3,9	0,36	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,5			119		14	0,1	
Яблоко	125	0,6	0,6	14,7	71	0,04	15,0	7,5	0,36	24	16,5	13,2	3,4	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	88,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Печенье	26	2,04	2,71	16,73	99,36	0,03		17,28	0,31	9,84	20,88	3,6	0,24	
Итого		25,51	29,78	87,92	728,80	0,55	27,63	483,91	3,72	293,22	300,7	93,87	5,68	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	
Суп картофельный с горохом и мясом	250/15	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,65	281,9	1,98	38,77	67,23	35,88	2,08	
Биточки мясные с томатным соусом	70/40	11,84	11,12	11,88	194,87	0,05	0,22			31,18		16,79	1,66	
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	6,55	0,88	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
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	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
Печенье	26	2,04	2,71	16,73	99,36	0,03		17,28	0,31	9,84	20,88	3,6	0,24	
Итого		36,91	23,79	151,28	945,39	0,99	44,47	306	4,34	128,08	227,54	92,98	9,26	133,32

Начальник ОДП Исламова Н.А.

