



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

19 октября 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	14,66	1,57	
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	4,82	
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	10,19	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	10	0,08	7,25	0,13	65,1			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	
Итого		27,06	30,03	77,34	691,82	0,42	5,67	107,72	1,13	264,49	387,2	182,08	7,01	105,24

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	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,50	2,27	29,88	32,26	16,6	1,06	
Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	6,31	0,48	
Жаркое по-домашнему	160	10,08	12,34	18,83	226,94	0,16	23,64	10,7	2,7	21,2	147,64	36,64	2,24	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,65	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	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Печенье	3 шт	1,88	2,5	15,44	91,72	0,03		15,95	0,29	9,08	19,27	3,32	0,22	
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	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		23,11	26,76	143,60	915,78	0,58	53,12	236	9,11	125,34	307,72	102,91	12,38	112,04

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





**Школьное меню для организации питания обучающихся
19 октября 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 ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Тфтели из голедины с томатным соусом	70/40	9,8	10,06	6,27	154,98	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,06	1,57	
Каша гречневая рассыпчатая 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	
Батон	30	2,25	0,97	15,42	78,6	0,03				5,7		3,9	0,36	
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	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
		22,71	21,66	57,86	521,31	0,27	5,87	62,04	0,76	255,31	283,1	114,28	4,72	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,50	2,27	29,88	32,26	16,9	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	160	10,08	12,34	18,83	226,94	0,16	23,64	10,7	2,7	21,2	147,64	36,64	2,24	
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	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Печенье	3 шт	1,87	2,49	15,33	91,08	0,02				9		3,3	0,22	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
		22,60	26,25	131,24	858,39	0,53	40,52	214	8,57	105,28	274,70	91,64	9,63	
Итого за рацион														186,93

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





Школьное меню для организации питания обучающихся

19 октября 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 рассыпчатая 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	100	1,87	8,42	10,97	126,99	0,02	12,47	2,49	3,78	49,82	53,79	27,65	1,77	
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 подомашнему	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	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		21,16	28,58	96,85	728,87	0,48	44,43	216	10,08	102,89	296,16	94,71	7,38	70,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

