



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

21 октября 2021

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Завтрак

Прием лица, 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	
Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом	70/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,06	3,62	85,5	1,47	16,64	113	16,78	1,39	
Картофельное пюре	130	2,66	4,44	19,15	128,93	0,14	22,51	28,55	0,16	46,02	84,33	29	1,1	
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	
Батон	30	2,26	0,87	15,42	76,6	0,03				5,7		3,0	0,36	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Сок фруктовый 0,2	200	0,2	20,2	92	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		20,73	22,80	72,70	588,24	0,28	33,53	114,19	1,84	204,46	212,9	72,52	5,82	105,24

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Обед

Прием лица, 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	
Свекльник со сметаной	250/10	2,74	5,79	18,31	136,81	0,09	19,36	217,59	1,99	56,53	80,55	35,65	1,83	
Биточки рыбные с томатным соусом	70/40	5,05	7,2	5,19	106,45	0,01	2,00	60,0	1,22	4,23	6,10	3,44	0,15	
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	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,55	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
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	
Пряники	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04				4,95		4,05	0,36	
Итого		26,95	22,60	172,37	1003,32	0,81	37,86	310	5,52	131,58	400,32	224,27	13,17	112,04

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





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

Школьное меню для организации питания обучающихся
 21 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	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом	70/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,06	3,62	85,5	1,47	16,64	113	16,78	1,39	
Картофельное пюре	130	2,86	4,44	18,15	128,33	0,14	22,51	28,65	0,16	46,02	84,33	29	1,1	
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	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79,6	0,03				5,7		3,9	0,36	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
		20,73	22,80	72,70	588,24	0,28	33,53	114,19	1,84	204,46	212,9	72,62	5,82	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Свекольник со сметаной	250/10	2,74	5,79	18,31	136,81	0,09	19,36	217,59	1,99	56,53	60,55	35,85	1,83	
Биточки рыбные с томатным соусом	70/40	5,05	7,2	5,19	106,45	0,01	2,00	60,0	1,22	4,23	6,10	3,44	0,15	
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	
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	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	28,25	6,3	1,13	
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
		23,79	19,98	126,37	779,87	0,73	25,36	304	5,27	106,63	386,57	208,97	10,06	
Итого за рацион														186,93

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





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

Школьное меню для организации питания обучающихся

21 октября 2021 г

Пример 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 с 12-18 лет (родительская плата)														
Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом	70/40	11,36	14,06	3,24	185,03	0,06	3,62	85,5	1,47	18,94	113	16,78	1,39	
Картофельное пюре	160	3,51	5,42	23,66	157,53	0,17	27,69	34,87	0,19	57,16	103,79	35,71	1,36	
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	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	4,8	0,6	33	150	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5	
Итого		18,73	20,11	69,99	540,84	0,43	34,11	120,51	2,57	88,90	257,33	61,73	4,32	65,00
Обед с 12-18 лет (родительская плата)														
Свекольник со сметаной	250/5	2,61	5,04	18,13	129,71	0,06	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82	
Биточки рыбные с томатным соусом	70/40	5,05	7,2	5,19	106,45	0,01	2,00	60,0	1,22	4,23	6,10	3,44	0,15	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/10	10,06	10,06	49,06	340,06	0,37		40,71	0,79	22,85	250,38	171,6	5,79	
Чай с сахаром	200			9,98	36,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,2	0,4	18,4	89	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		24,94	23,12	122,76	757,12	0,76	21,34	319	5,27	99,11	419,99	232,84	9,99	70,00

Начальник ОДП *Исламова Н.А.*

