



Школьное меню для организации питания обучающихся

08 октября 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 | 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 пшеничная вязкая с маслом | 150/5 | 4,35 | 4,86 | 25 | 161,3 | 0,16 | | 23,63 | 0,16 | 14,27 | 88,88 | 31,3 | 1,05 | |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50 | 3,2 | 0,4 | 22 | 104 | 0,14 | | | 0,6 | 8 | 26 | 5,6 | 1 | |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 3,1 | 1,64 | 0,84 | 0,07 | |
| 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 | |
| Итого | | 21,85 | 23,93 | 78,26 | 623,12 | 0,48 | 20,36 | 442,97 | 3,98 | 188,78 | 247,4 | 87,31 | 6,08 | 105,24 |

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 | 250 | 5,91 | 4,55 | 19,49 | 142,91 | 0,25 | 11,85 | 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 | 164,87 | 0,06 | 0,22 | | | 31,18 | | 16,79 | 1,56 | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150/10 | 5,86 | 7,93 | 37,14 | 243,55 | 0,09 | | 45 | 0,89 | 16,79 | 48,88 | 8,66 | 0,89 | |
| Витаминизированный кисель | 200 | | | 23,5 | 95 | 0,3 | 20,1 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для | 40 | 3,2 | 0,4 | 22 | 104 | 0,14 | | | 0,6 | 8 | 26 | 5,6 | 1 | |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 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 | | 31,75 | 27,51 | 156,79 | 1004,44 | 1,03 | 44,47 | 330 | 4,54 | 131,28 | 235,54 | 94,38 | 9,52 | 112,04 |

Начальник ОДДП *Исламова Н.А.*





**Школьное меню для организации питания обучающихся
08 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба, тушеная с овощами | 40/40 | 10,38 | 7,61 | 1,74 | 116,94 | 0,11 | 1,96 | 366,7 | 2,75 | 18,01 | 111,48 | 22,37 | 0,48 | |
| Каша пшеничная вязкая с маслом | 150/5 | 4,35 | 4,86 | 25 | 161,3 | 0,16 | | 23,63 | 0,16 | 14,27 | 88,88 | 31,3 | 1,05 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,2 | 0,4 | 22 | 104 | 0,14 | | | 0,6 | 8 | 26 | 5,6 | 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 | |
| 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 | |
| | | 21,77 | 16,88 | 78,13 | 557,02 | 0,48 | 20,36 | 397,97 | 3,88 | 186,38 | 244,4 | 87,31 | 6,06 | |
| Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 150/10 | 5,86 | 7,93 | 37,14 | 243,55 | 0,09 | | 45 | 0,89 | 16,79 | 48,68 | 8,56 | 0,89 | |
| Витаминизированный кисель | 200 | | | 23,5 | 95 | 0,3 | 20,1 | | | | | | | |
| 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 | 26 | 2,04 | 2,71 | 16,73 | 99,36 | 0,03 | | 17,28 | 0,31 | 9,34 | 20,88 | 3,6 | 0,24 | |
| | | 31,25 | 27,01 | 144,54 | 945,69 | 0,99 | 31,97 | 324 | 4,29 | 111,28 | 221,79 | 83,13 | 6,77 | |
| 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

08 октября 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) | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба, тушенная с овощами | 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 пшениная вязкая с маслом | 150/5 | 4,35 | 4,86 | 25 | 161,3 | 0,16 | | 23,6 | 0,16 | 14,27 | 88,88 | 31,30 | 1,05 | |
| 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 | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 | 0,17 | | | 0,75 | 10 | 32,5 | 7 | 1,25 | |
| Кисломолочный продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| Итого | | 21,97 | 16,18 | 68,93 | 512,5 | 0,47 | 5,36 | 390,5 | 3,67 | 164,4 | 234,40 | 75,51 | 2,95 | 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 | |
| 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 | 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 | | 29,66 | 20,87 | 125,04 | 806,42 | 0,65 | 15,87 | 286 | 4,02 | 107,82 | 206,44 | 83,46 | 7,38 | 70,00 |

Начальник ОДП *Исламова Н.А.*

