



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ЦДПГО г. Уфа
 В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся

06 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 с 12-18 лет (родительская плата)														
Плов из мяса птицы	200	16,9	23,5	41,47	444,28	0,12	4,42	275,9	5,79	24,92	203,25	47,03	1,68	
Чай с сахаром	200			9,98	34,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5	
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	
Итого		22,20	24,60	96,70	698,93	0,36	16,92	281,85	6,94	57,22	256,00	66,68	5,96	65,00
Обед с 12-18 лет (родительская плата)														
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	4,95	8,93	88,75	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76	
Гуляш	40/40	12,25	13,36	2,83	160,49	0,05	1,97	7,8	1,74	15,01	127,36	17,06	1,91	
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	58,31	10,39	1,08	
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 ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,15			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	28	5,8	1	
Итого		27,58	23,56	106,83	749,52	0,52	34,79	238	5,85	96,91	310,53	71,46	6,00	70,00

Начальник ОДП *Исламова Н.А.*





Школьное меню для организации питания обучающихся

06 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	
Плов из мяса птицы	150	12,67	17,62	31,04	332,96	0,09	3,32	206,7	4,35	18,68	152,33	35,24	1,25	
Сыр (порциями)	15	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Апельсины	1 шт.	2,25	0,5	20,25	107,5	0,10	150,0	20,00	0,50	85	57,50	32,50	0,75	
Итого		19,95	21,08	77,77	593,36	0,29	153,39	250,50	5,34	209,98	289,3	77,44	2,86	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	
Щи из свежей капусты со сметаной	200/8	2,03	5,7	9,11	96,66	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77	
Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	0,05	2,21	8,7	1,96	16,88	143,25	19,18	2,14	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		23	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					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	88	0,16			0,66	11,6	52	16,8	1,2	
Апельсины	1 шт.	2,25	0,5	20,25	107,5	0,10	150,0	20,00	0,50	85	57,50	32,50	0,75	
Итого		30,28	26,34	120,00	849,79	0,62	182,25	264	6,51	182,65	376,31	103,96	6,77	112,04

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





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



Школьное меню для организации питания обучающихся
 06 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														
Плов из мяса птицы	150	12,87	17,62	31,04	332,96	0,09	3,32	206,7	4,35	18,68	152,33	35,24	1,26	
Сыр (порциями)	15	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	18,5	4,2	0,75	
Апельсины	1 шт.	2,25	0,5	20,25	107,5	0,10	150,0	20,09	0,50	85	57,50	32,50	0,75	
Итого		19,95	21,08	77,77	593,36	0,29	153,39	250,50	5,34	209,98	293,3	77,44	2,86	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Щи из свежей капусты со сметаной	200/8	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77	
Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	0,06	2,21	8,7	1,86	16,88	143,25	19,18	2,14	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		23	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					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	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		25,84	25,84	99,75	742,29	0,52	32,25	244	6,01	97,65	318,81	71,48	6,02	186,93

Начальник ОДП *Исламова Н.А.*

