



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

03 февраля 2022 г.

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	
Мясо птицы, припущенное с овощами	40	10,19	9,14	0,71	125,2	0,05	1,56			12,14		12,08	0,77	
Рис припущенный	130	3,27	3,79	33,73	181,92	0,04		20,70	0,23	9,53	69,63	23,04	0,50	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	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	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
<b>Итого</b>		<b>18,57</b>	<b>23,14</b>	<b>61,05</b>	<b>526,12</b>	<b>0,19</b>	<b>1,63</b>	<b>89,50</b>	<b>0,82</b>	<b>130,37</b>	<b>152,1</b>	<b>44,82</b>	<b>2,14</b>	<b>74,70</b>

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	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,55	4,08	8,02	75,64	0,04	15,9	174,15	1,56	33,58	41,79	19,27	0,9	
Котлеты "Нежные" с томатным соусом	60/40	11,36	14,08	3,24	105,03	0,06	3,62	85,5	1,47	16,64	113	16,78	1,36	
Каша гречневая вязкая 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	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
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	
<b>Итого</b>		<b>22,92</b>	<b>23,71</b>	<b>95,96</b>	<b>681,82</b>	<b>0,48</b>	<b>19,52</b>	<b>283</b>	<b>4,34</b>	<b>77,16</b>	<b>326,54</b>	<b>128,03</b>	<b>6,55</b>	<b>82,06</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.