СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

14 сентября 2021

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg
Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,66	293,56	23,98
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10					
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14
Пряники	1 шт.	0,59	0,47	7,5	36,6	0,01				1,1		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
Итого		23,01	29,26	52,71	572,90	0,41	23,64	322,61	2,35	399,18	329,8	54,33

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веще		
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	M
Суп картофельный с горохом и гренками	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	261,9	2,48	43,17	108,03	40
Рагу овощное с отварным мясом	180	14,56	17,12	13,54	267,29	0,13	24,87	604,68	3,32	40,43	185,61	4
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1					
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	25	2	0,25	13,75	65	0,09			0,38	5	16,25	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	
Итого		28,73	23,14	118,53	800,15	1,08	69,12	873	7,09	120,20	375,64	

Начальник ОДДП Исламова Н.А.