СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

20 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 (мг)				Цена
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,84	11,81	31,01	266,64	0,08	0,11	80,7	0,82	163,3	131,11	15,41	0,85	
Филе грудки отварное	40	10,22	8,76	0,48	120,99	0,05	1,41	21,8	0,17	11,2	88,90	10,94	0,75	
Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	65,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Какао на молоке	200	3,71	3,83	21,5	136,2	0,03	0,38	17,98	0,09	121,78	109,42	29,92	0,96	
Пряники	45	0,59	0,47	7,5	36,6	0,01				1,1		0,9	0,08	
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		26,34	32,92	89,37	763,28	0,31	14,40	171,69	1,88	325,76	365,7	72,62	6,16	105,24

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06	0,09	21,34	216,8	1,94	34,48	57,64	22,7	0,83	
Рыба, тушенная с овощами	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	2,21	446,15	3,46	35,96	164,48	43,48	0,73	
Рис припущенный	180	4,52	5,2	46,7	251,43	0,05		28,35	0,32	13,18	96,39	31,9	0,69	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
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	
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		22,14	19,84	126,40	776,23	0,78	50,15	698	6,93	118,32	390,76	126,13	6,65	112,04

Начальник ОДДП Исламова Н.А.