



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся.

28 ноября 2023 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак (горячее бесплатное питание 7-11 лет)														
Омлет натуральный; 218,31	130	13,65	14,74	2,44	197,23	0,08		265,61		105,42	223,59	17,47	2,56	
Сыр (порциями) ; 27,01	10	2,63	2,66		35,00			23,80		100,00	60,00	5,50	0,07	
Чай с сахаром ; 283	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Кисломолочный продукт для детского питания ; 476,01	100	3,20	3,20	9,10	78,00	0,03				119,00		14,00	0,10	
Печенье ; 490,15	18	1,53	2,03	12,55	76,52	0,02		12,96		7,38	15,66	2,70	0,18	
Яблоко; 38	100	0,40	0,40	15,70	68,00	0,03		5,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
Пряники ; 16 551,07	30	0,39	0,31	5,00	24,40	0,01				0,73		0,60	0,05	
Итого		24,20	23,64	71,27	597,05	0,27		307,37		354,83	329,75	53,47	5,94	102,05
Обед (горячее бесплатное питание 7-11 лет)														
Суп-лапша; 66,63	200	6,09	2,67	35,28	189,94	0,06		160,60		8,11	20,72	8,85	0,57	
Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного; 684,18	160	10,07	12,18	19,73	228,52	0,16		23,80		20,18	119,93	32,17	1,49	
Компот из смеси сухофруктов; 293,03	200	0,44	0,09	22,94	88,70					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12			0,51	8,70	39,00	12,60	0,90	
Яблоко; 38	100	0,40	0,40	15,70	68,00	0,03		5,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
Пряники ; 16 551,07	30	0,39	0,31	5,00	24,40	0,01				0,73		0,60	0,05	
Мандарины ; 140,49	70	0,56	0,14	9,75	44,60	0,04	26,60			24,50		7,70	0,07	
Итого		22,75	16,39	138,70	788,16	0,52	26,60	189,40	0,51	84,52	210,15	75,12	6,06	109,14



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

Школьная меню для образовательных учреждений

28 ноября 2023 г.

Примечание, наименование блюда	Масса порции А, (кг)	Пищевые вещества (г)				Энергия ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Ism	
		Б	Ж	У	С		В1	С	А (МЕ)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак (порция безалкогольного молока 7-11 лет)																
Омлет куриный, 118,21	130	5,16	1,74	2,44	187,53	0,28			281,41				105,42	223,29	1,47	2,36
Сыр (пармезан), 12,21	10	1,83	2,64		52,00				22,80				100,00	60,00	3,50	6,07
Мол. сливочное (80), 206	206			9,98	31,60								6,32			6,03
Хлеб пшеничный обыкновенный, 28	28	2,40	0,30	16,30	74,00	0,10							6,00	19,50	4,20	5,75
Копченый сыр (сыростой для приготовления), 1,1	100	1,20	2,50	6,10	54,90	0,03							17,00		14,00	0,10
Сливочное масло (80%), 179,20	18	1,02	1,03	13,33	56,22	0,02			12,04				7,38	13,68	0,70	0,18
Молоко, 28	280	2,40	0,80	13,70	64,00	0,05			4,30				16,00	13,00	3,00	2,20
Пшеница, 18 311,20	28	2,40	0,30	16,30	74,00	0,10							6,00	19,50	4,20	5,75
Итого:		16,21	3,77	61,77	317,25	0,48			388,15				124,42	236,29	10,17	13,63
Обед (порция безалкогольного молока 7-11 лет)																
Курица отварная, 66,67	200	9,09	1,77	21,21	184,21	0,10			110,00				6,11	25,11	4,01	6,27
Морковь запеченная, 180	180	2,08	3,74	4,41	124,51	0,14			31,40				20,10	13,20	12,17	1,89
Молоко, 28	280	2,40	0,80	13,70	64,00	0,05							16,00	13,00	3,00	2,20
Пшеница, 18 311,20	28	2,40	0,30	16,30	74,00	0,10							6,00	19,50	4,20	5,75
Итого:		13,97	5,31	35,32	366,72	0,29			141,40				22,11	38,31	7,01	8,16
Ужин (порция безалкогольного молока 7-11 лет)																
Курица отварная, 66,67	200	9,09	1,77	21,21	184,21	0,10			110,00				6,11	25,11	4,01	6,27
Морковь запеченная, 180	180	2,08	3,74	4,41	124,51	0,14			31,40				20,10	13,20	12,17	1,89
Молоко, 28	280	2,40	0,80	13,70	64,00	0,05							16,00	13,00	3,00	2,20
Пшеница, 18 311,20	28	2,40	0,30	16,30	74,00	0,10							6,00	19,50	4,20	5,75
Итого:		13,97	5,31	35,32	366,72	0,29			141,40				22,11	38,31	7,01	8,16





УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся.

28 ноября 2023 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 12-18 лет (родительская плата, ММС)														
Омлет натуральный; 218,32	140	14,70	15,87	2,63	212,40	0,09		286,04		113,53	240,79	18,81	2,76	
Чай с лимоном и сахаром ; 285,05	207			9,98	39,90			0,14		3,10	1,54	0,84	0,07	
Сыр (порциями) ; 27,01	10	2,63	2,66		35,00			23,80		100,00	60,00	5,50	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Кисломолочный продукт для детского питания ; 476,01	100	3,20	3,20	9,10	78,00	0,03				119,00		14,00	0,10	
Итого		22,93	22,03	38,21	443,30	0,22		309,98		341,63	321,83	43,35	3,75	78,20
Обед 12-18 лет (родительская плата, ММС)														
Суп-лапша ; 66,88	250	7,61	3,34	44,10	237,43	0,08		200,75		10,14	25,90	11,06	0,71	
Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного ; 684,21	220	13,85	16,75	27,13	314,22	0,22		32,73		27,75	164,90	44,23	2,05	
Компот из смеси сухофруктов; 293,03	200	0,44	0,09	22,94	88,70					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12			0,51	8,70	39,00	12,60	0,90	
Яблоко ; 38,01	120	0,48	0,48	18,84	81,60	0,04		6,00		19,20	13,20	10,80	2,64	
Итого		27,18	21,26	143,31	865,94	0,56		239,48	0,51	72,09	262,50	82,90	7,08	89,45

Начальник ОДДП Исламова Н.А.

