



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся (строгое)

30 сентября 2022 г.

Завтрак 7-11 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена |
|--|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|-----|------|------|---------------------------|-------|------|------|-------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| Мясо птицы отварное (филе индейки) | 35 | 9,34 | 10,54 | | 132,2 | 0,02 | | 4,79 | 0,14 | 7,81 | 95,8 | 9,22 | 0,69 | |
| Каша пшенная вязкая без молока с растительным маслом | 150/5 | 4,31 | 6,23 | 24,94 | 173,2 | 0,16 | | 1,13 | 2,31 | 13,07 | 87,48 | 31,3 | 1,04 | |
| Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 0,21 | 2,38 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 | |
| Хлеб из безбелковой смеси | 30 | 0,08 | 1,41 | 15,42 | 74,72 | | | | 0,57 | 1,93 | 0,03 | 0,21 | 0,02 | |
| Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,04 | 12 | 6 | 0,24 | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | |
| | | 14,3 | 18,7 | 52,3 | 439 | 0,22 | 15 | 12 | 3,3 | 45 | 198 | 52 | 4,4 | 74,70 |

Обед 7-11 лет

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Рассольник с перловой крупой (без сметаны) | 250 | 1,65 | 5,23 | 12,04 | 102,06 | | | | | 2,41 | 17,71 | | 17,46 | |
| Мясо птицы отварное (филе индейки) | 35 | 9,34 | 10,54 | | 132,2 | 0,02 | | 4,79 | 0,14 | 7,81 | 95,8 | 9,22 | 0,69 | |
| Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен) | 150/5 | 3,41 | 6,94 | 41,32 | 233,43 | | | | | 2,2 | 4,42 | 0,1 | 0,26 | 0,03 |
| Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб из безбелковой смеси | 30 | 0,08 | 1,41 | 15,42 | 74,72 | | | | 0,57 | 1,93 | 0,03 | 0,21 | 0,02 | |
| | | 14,48 | 23,12 | 68,78 | 542,41 | 0,02 | 0,00 | 4,8 | 5,32 | 31,87 | 95,93 | 27,15 | 0,74 | 82,06 |

Начальник ОДП
Исламова Н.А.