



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся.

13 декабря 2022 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак (безмолочное) 7-11 лет													
Мясо птицы отварное (филе индейки)	50	13,34	15,05		188,78	0,03		6,84	0,21	11,15	136,80	13,17	0,98
Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом	150/5	4,73	6,23	21,41	160,45	0,16		0,75	2,50	10,44	111,85	75,18	2,54
Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,80	0,14	0,01	3,10	1,54	0,84	0,07
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,20	0,40	22,00	104,00	0,14			0,60	8,00	26,00	5,60	1,00
Яблоко	130	0,52	0,52	20,41	61,10	0,04		6,50		20,80	14,30	11,70	2,86
Итого		21,85	22,21	74,01	556,61	0,37	2,80	14,23	3,32	53,49	290,49	106,49	7,45
Обед (безмолочное) 7-11 лет													
Суп-лапша	250	3,37	5,44	20,09	143,02	0,08		200,75		10,14	25,90	11,06	0,71
Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	11,92	14,90	25,82	284,83	0,21		31,53		26,24	159,19	42,81	1,98
Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,80	0,14	0,01	3,40	1,54	0,84	0,10
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	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	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12			0,51	8,70	39,00	12,60	0,90
Яблоко	130	0,52	0,52	20,41	61,10	0,04		6,50		20,80	14,30	11,70	2,86
Пряники	1 шт	0,71	0,56	9,00	43,92	0,01				1,32		1,08	0,10
Итого		21,38	22,03	125,79	759,05	0,56	2,80	238,92	0,52	76,60	259,43	84,29	7,40

Начальник ОДДП Исламова Н.А.

