

СОГЛАСОВАНО


 УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся.

15 декабря 2022 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                              | Масса порции,<br>(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          |              |
| <b>Завтрак (строгое 7-11)</b>                                  |                        |                      |              |              |                                |               |              |               |             |                           |              |               |             |              |
| Мясо птицы отварное (филе индейки)                             | 45                     | 12,01                | 13,55        |              | 170,02                         | 0,03          |              | 6,16          | 0,18        | 10,04                     | #####        | 11,86         | 0,88        |              |
| Картофельное пюре с растительным маслом                        | 150                    | 2,57                 | 5,81         | 20,91        | 146,44                         | 0,15          | 25,66        | 3,85          | 2,46        | 23,87                     | 74,52        | 30,17         | 1,24        |              |
| Чай (б/сах)  | 200                    |                      |              |              |                                |               |              |               |             |                           |              |               |             |              |
| Хлеб из безбелковой смеси                                      | 40                     | 0,09                 | 1,94         | 20,07        | 98,16                          |               |              |               | 0,79        | 2,32                      | 0,04         | 0,23          | 0,03        |              |
| Яблоко   | 130                    | 0,52                 | 0,52         | 20,41        | 61,10                          | 0,04          |              | 6,50          |             | 20,80                     | 14,30        | 11,70         | 2,86        |              |
| <b>Итого</b>   |                        | <b>15,19</b>         | <b>21,82</b> | <b>61,39</b> | <b>475,72</b>                  | <b>0,22</b>   | <b>25,66</b> | <b>16,51</b>  | <b>3,43</b> | <b>57,03</b>              | <b>#####</b> | <b>53,96</b>  | <b>5,01</b> | <b>92,22</b> |
| <b>Обед (строгое 7-11 лет)</b>                                 |                        |                      |              |              |                                |               |              |               |             |                           |              |               |             |              |
| Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)                     | 250                    | 1,77                 | 4,17         | 9,80         | 84,42                          | 0,05          | 19,85        | 211,00        | 1,93        | 36,48                     | 48,42        | 23,52         | 1,11        |              |
| Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами               | 45/45                  | 0,05                 | 1,40         | 0,26         | 13,90                          | 0,03          |              | 60,00         |             | 10,78                     | #####        | 12,71         | 0,89        |              |
| Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 130/4                  | 4,10                 | 5,07         | 18,56        | 136,06                         | 0,14          |              | 0,65          |             | 9,08                      | 96,93        | 65,15         | 2,20        |              |
| Компот из смеси сухофруктов (б/сах)                            | 200                    | 0,44                 | 0,09         | 12,96        | 48,80                          |               |              |               |             |                           |              |               |             |              |
| Хлеб из безбелковой смеси                                      | 40                     | 0,09                 | 1,94         | 20,07        | 98,16                          |               |              |               | 0,79        | 2,32                      | 0,04         | 0,23          | 0,03        |              |
| Яблоко   | 130                    | 0,52                 | 0,52         | 20,41        | 61,10                          | 0,04          |              | 6,50          |             | 20,80                     | 14,30        | 11,70         | 2,86        |              |
| <b>Итого</b>   |                        | <b>6,97</b>          | <b>13,19</b> | <b>82,06</b> | <b>442,44</b>                  | <b>0,26</b>   | <b>19,85</b> | <b>278,15</b> | <b>2,72</b> | <b>79,46</b>              | <b>#####</b> | <b>113,31</b> | <b>7,09</b> | <b>99,58</b> |

Начальник ОДП Исламова Н.А.