



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

*[Signature]*

В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся.

05 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+обед (фенилкетонурия) 7-11 лет</b>                           |                        |                      |              |               |                                |               |              |               |             |                           |               |              |             |               |  |
| Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен) 180/5 ед. | 180/5                  | 4,10                 | 6,13         | 49,58         | 271,12                         |               |              |               |             | 5,15                      |               |              | 0,31        | 0,04          |  |
| Чай с сахаром                                                           | 200                    |                      |              | 9,98          | 39,90                          |               |              |               |             | 0,30                      |               |              |             | 0,03          |  |
| Хлеб из безбелковой смеси                                               | 30                     | 0,08                 | 1,41         | 15,42         | 74,72                          |               |              |               |             | 0,57                      | 1,93          | 0,03         | 0,21        | 0,02          |  |
| Сок фруктовый                                                           | 200                    | 1,00                 | 0,20         | 20,20         | 92,00                          | 0,02          | 4,00         |               |             | 0,20                      | 14,00         | 14,00        | 8,00        | 2,80          |  |
| Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)                              | 200                    | 1,42                 | 3,33         | 7,84          | 67,54                          | 0,04          | 15,88        | 168,80        |             | 1,54                      | 29,18         | 38,74        | 18,82       | 0,89          |  |
| 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        |               |  |
| Компот из смеси сухофруктов                                             | 200                    | 0,44                 | 0,09         | 33,12         | 129,80                         |               |              |               |             | 0,60                      |               |              |             | 0,06          |  |
| 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         | 18,84         | 81,60                          | 0,04          |              | 6,00          |             | 19,20                     | 13,20         | 10,80        | 2,64        |               |  |
| <b>Итого</b>                                                            |                        | <b>10,17</b>         | <b>18,86</b> | <b>191,31</b> | <b>977,84</b>                  | <b>0,25</b>   | <b>45,54</b> | <b>178,65</b> | <b>5,34</b> | <b>96,16</b>              | <b>140,52</b> | <b>68,52</b> | <b>7,74</b> | <b>143,54</b> |  |

Начальник Оддп *[Signature]* Исламова Н.А.





УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МОУ ЦДЦПГО г.Уфа  
 В.К. Самарин

Плановое меню для организации питания обучающихся.

15 декабря 2022 г.

| Продукты, наименование Единица                                              | Масса порции г. (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 (физкультурники) 12-18 лет</b>                                   |                       |                      |              |               |                                |               |              |                |             |                           |               |               |             |               |
| Минеральная вода газированная с растительным маслом (Безалкоголь) 180/5 ед. | 180/5                 | 4,10                 | 6,13         | 49,58         | 27,12                          |               |              |                |             | 5,15                      |               | 0,31          | 0,04        |               |
| Чай с лимоном в сахаром                                                     | 200                   | 0,06                 | 0,01         | 10,19         | 42,28                          | 2,80          | 0,14         | 0,01           | 5,10        | 1,54                      | 0,04          | 0,07          |             |               |
| Хлеб из безбелковой смеси                                                   | 40                    | 0,09                 | 1,94         | 20,07         | 98,16                          |               |              |                | 0,79        | 2,32                      | 0,04          | 0,23          | 0,03        |               |
| Салат из приготовленной моркови с яблоками                                  | 100                   | 1,19                 | 5,46         | 11,44         | 47,28                          | 0,06          | 6,27         | 1707,00        | 2,71        | 26,31                     | 49,22         | 34,21         | 1,04        |               |
| Борщ с капустой и картофелем (Без сметаны)                                  | 250                   | 1,77                 | 4,17         | 9,80          | 64,42                          | 0,05          | 19,85        | 211,00         | 1,93        | 36,48                     | 48,42         | 23,52         | 1,11        |               |
| Картофельное пюре с растительным маслом 200 ед.                             | 200                   | 3,42                 | 7,68         | 17,87         | 144,60                         | 0,21          | 34,20        | 5,13           | 3,25        | 31,82                     | 99,32         | 40,21         | 1,68        |               |
| Компот из смеси сухофруктов                                                 | 200                   | 1,44                 | 1,09         | 13,12         | 129,80                         |               |              |                |             | 0,60                      |               |               | 0,06        |               |
| Хлеб из безбелковой смеси                                                   | 40                    | 0,09                 | 1,94         | 20,07         | 98,16                          |               |              |                | 0,79        | 2,32                      | 0,04          | 0,23          | 0,03        |               |
| Обед 130 ед.                                                                | 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>11,68</b>         | <b>27,94</b> | <b>101,55</b> | <b>178,92</b>                  | <b>0,36</b>   | <b>63,12</b> | <b>1929,77</b> | <b>9,48</b> | <b>128,90</b>             | <b>212,88</b> | <b>111,25</b> | <b>6,90</b> | <b>167,22</b> |

Начальник ЦДЦПГО *С.А.К.* Самарин В.К.