

СОГЛАСОВАНО

Директор Школы №14

30 г. Уфа

И. И. Татару



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся.

30 марта 2023 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                   | Масса<br>порции,<br>(гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      | Цена   |
|---|---------------------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|------|------------|------|------------------------------|--------|--------|------|--------|
|   |                           | Б                       | Ж     | У      |   | В1            | С    | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg     | Fe   |        |
| <b>Завтрак</b>  |                           |                         |       |        |   |               |      |            |      |                              |        |        |      |        |
| Пудинг творожный со<br>сгущенным молоком                            | 150                       | 25,06                   | 11,38 | 22,53  | 297,13  | 0,09          |      | 81,10      |      | 243,66                       | 302,68 | 34,52  | 0,89 |        |
| Масло сливочное   | 10                        | 0,08                    | 7,25  | 0,13   | 66,10   |               |      | 45,00      | 0,10 | 2,40                         | 3,00   |        | 0,02 |        |
| Печенье   | 18                        | 1,53                    | 2,03  | 12,55  | 74,52   | 0,02          |      | 12,96      |      | 7,38                         | 15,66  | 2,70   | 0,18 |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания | 30                        | 2,40                    | 0,30  | 16,50  | 78,00   | 0,10          |      |            |      | 6,00                         | 19,50  | 4,20   | 0,75 |        |
| Чай с лимоном и<br>сахаром  | 200                       | 0,06                    | 0,01  | 10,19  | 42,28   |               | 2,80 | 0,14       | 0,01 | 3,10                         | 1,54   | 0,84   | 0,07 |        |
| 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 |        |
| Итого   |                           | 30,13                   | 21,17 | 82,10  | 650,03  | 0,23          | 6,80 | 139,20     | 0,31 | 276,54                       | 356,38 | 50,26  | 4,71 |        |
| <b>Обед</b>   |                           |                         |       |        |   |               |      |            |      |                              |        |        |      |        |
| Свекольник со<br>сметаной   | 255                       | 2,79                    | 5,12  | 18,83  | 132,88  | 0,08          |      | 212,24     |      | 52,13                        | 77,50  | 35,40  | 1,82 |        |
| Жаркое по-домашнему<br>из мяса птицы                                | 200                       | 11,92                   | 14,90 | 25,82  | 284,83  | 0,21          |      | 31,53      |      | 26,24                        | 159,19 | 42,81  | 1,98 |        |
| Компот из смеси<br>сухофруктов                                      | 200                       | 0,44                    | 0,09  | 22,94  | 88,70   |               |      |            |      | 0,30                         |        |        | 0,03 |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания | 30                        | 2,40                    | 0,30  | 16,50  | 78,00   | 0,10          |      |            |      | 6,00                         | 19,50  | 4,20   | 0,75 |        |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>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  | 120                       | 0,48                    | 0,48  | 18,84  | 81,60   | 0,04          |      | 6,00       |      | 19,20                        | 13,20  | 10,80  | 2,64 |        |
| Итого   |                           | 20,43                   | 21,19 | 116,73 | 732,01  | 0,55          |      | 249,77     | 0,51 | 112,57                       | 308,39 | 105,81 | 8,12 | 203,00 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.