

СОГЛАСОВАНО




УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа



В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся.

03 марта 2023 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (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 (безмолочное) 7-11 лет</b>														
Мясо птицы отварное (филе индейки)	35	9,34	10,54		132,20	0,02		4,79	0,14	7,81	95,80	9,22	0,69	
Каша овсяная "Геркулес" вязкая без молока с растительным маслом	155	4,06	7,04	24,89	179,07	0,15			2,73	20,24	108,34	42,75	1,22	
Чай витаминизированный	200			9,70	39,00	0,15	10,00							
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	
Яблоко	100	0,40	0,40	15,70	68,00	0,03		5,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52	0,02		12,96		7,38	15,66	2,70	0,18	
<b>Итого</b>		<b>17,73</b>	<b>20,31</b>	<b>79,34</b>	<b>570,79</b>	<b>0,47</b>	<b>10,00</b>	<b>22,75</b>	<b>2,87</b>	<b>57,43</b>	<b>250,30</b>	<b>67,87</b>	<b>5,04</b>	<b>70,52</b>
<b>Обед (безмолочное) 7-11 лет</b>														
Рассольник с перловой крупой (без сметаны)	250	1,76	5,28	12,46	104,60	0,05		251,54		17,71	59,55	17,46	0,64	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)*	90	11,79	10,75	2,62	153,90	0,07		91,74		15,87	103,59	15,51	0,98	
Макаронные изделия отварные с растительным маслом	155	5,78	5,68	37,01	222,40	0,09			2,99	14,39	45,78	8,66	0,87	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,10	0,01		2,00		6,70	4,40	3,60	0,91	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,80	0,35	19,25	91,00	0,12				7,00	22,75	4,90	0,88	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,80	0,35	16,10	77,00	0,14			0,60	10,15	45,50	14,70	1,05	
Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52	0,02		12,96		7,38	15,66	2,70	0,18	
<b>Итого</b>		<b>26,62</b>	<b>24,60</b>	<b>116,25</b>	<b>790,52</b>	<b>0,50</b>		<b>358,24</b>	<b>3,59</b>	<b>79,20</b>	<b>297,23</b>	<b>67,53</b>	<b>5,51</b>	<b>78,87</b>