

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г Уфа

В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся.

12 апреля 2023 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 (безмолочное) 7-11 лет</b>                      |                        |                      |              |               |                                |               |              |               |             |                           |               |              |             |              |
| Рыба припущенная   | 50                     | 9,83                 | 3,18         | 0,30          | 69,38                          | 0,07          |              | 46,15         |             | 27,60                     | 149,91        | 34,98        | 0,54        |              |
| Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом       | 155                    | 2,36                 | 5,33         | 28,63         | 171,80                         | 0,03          |              |               | 2,33        | 5,73                      | 50,05         | 16,83        | 0,37        |              |
| 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        |              |
| 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        |              |
| Пряники  | 35                     | 1,75                 | 1,75         | 25,20         | 119,00                         | 0,03          |              |               |             | 3,85                      |               | 3,15         | 0,28        |              |
| <b>Итого</b>   |                        | <b>17,34</b>         | <b>10,76</b> | <b>100,53</b> | <b>569,18</b>                  | <b>0,40</b>   | <b>14,00</b> | <b>46,15</b>  | <b>2,53</b> | <b>57,18</b>              | <b>233,46</b> | <b>67,16</b> | <b>4,74</b> | <b>70,52</b> |
| <b>Обед (безмолочное) 7-11 лет</b>                         |                        |                      |              |               |                                |               |              |               |             |                           |               |              |             |              |
| Суп пшеничный с мелкошинкованными овощами (без сметаны)    | 250                    | 2,04                 | 3,00         | 12,67         | 86,16                          | 0,08          |              | 205,21        |             | 12,13                     | 47,77         | 19,61        | 0,66        |              |
| Мясо птицы, припущенное с овощами                          | 90                     | 10,79                | 14,14        | 3,60          | 184,64                         | 0,08          |              | 632,86        |             | 23,55                     | 112,97        | 24,30        | 1,07        |              |
| 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        |              |
| 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        |              |
| 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        |              |
| 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>24,94</b>         | <b>25,45</b> | <b>105,83</b> | <b>750,72</b>                  | <b>0,64</b>   | <b>10,00</b> | <b>851,03</b> | <b>3,50</b> | <b>72,15</b>              | <b>280,68</b> | <b>72,07</b> | <b>4,43</b> | <b>78,87</b> |

Начальник ОДП *Исламова Н.А.* Исламова Н.А.