



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ЦДШ ГО г.Уфа

(Signature)
 В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся.

16 ноября 2022 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	
Завтрак (строгое 7-11)														
Плов из филе индейки	50/100	15,80	22,04	27,49	371,69	0,07	2,10			21,36		35,66	1,49	
Чай (б/сах)	200													
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	
Итого		16,36	23,93	61,75	528,01	0,11	2,10	6,00	0,57	42,49	13,23	46,67	4,15	59,76
Обед (строгое 7-11 лет)														
Рассольник ленинградский (без сметаны)	250	2,29	4,39	16,93	116,96	0,11	16,75	203,00	1,96	20,78	71,73	26,07	0,99	
Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	40/40	0,04	1,30	0,23	12,86	0,03		53,33		9,50	108,41	11,28	0,79	
Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен)	150/5	3,41	5,94	41,32	233,43				2,20	4,42	0,10	0,26	0,03	
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	
Итого		5,83	13,57	78,55	461,41	0,14	16,75	256,33	4,95	37,02	180,28	37,84	1,84	67,12

Начальник ОДШ *(Signature)* Исламова Н.А.