

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся.

17 марта 2023 г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена |
|--|---------------------------|-------------------------|--------------|---------------|---|---------------|---|---------------|-------------|------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| Завтрак (безмолочное) 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,90 | | | | | 0,30 | | | 0,03 | |
| 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 | |
| Итого | | 17,73 | 20,31 | 79,62 | 571,69 | 0,32 | | 22,75 | 2,87 | 57,73 | 250,30 | 67,87 | 5,07 | 70,52 |
| Обед (безмолочное) 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого | | 26,62 | 24,60 | 116,25 | 790,52 | 0,50 | | 358,24 | 3,59 | 79,20 | 297,23 | 67,53 | 5,51 | 78,87 |