

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов



## Школьное меню для организации питания обучающихся.

27 февраля 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 (строгое 7-11)</b>  |                        |                      |              |              |                                |               |              |               |             |                           |               |              |             |              |
| Мясо птицы отварное (филе индейки)                                   | 40                     | 10,71                | 12,08        |              | 151,52                         | 0,03          |              | 5,49          | 0,16        | 8,80                      | 109,80        | 10,56        | 0,79        |              |
| Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)       | 155                    | 4,73                 | 6,23         | 21,41        | 160,45                         | 0,16          |              | 0,75          | 2,50        | 10,44                     | 111,85        | 75,18        | 2,54        |              |
| 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   | 100                    | 0,40                 | 0,40         | 15,70        | 68,00                          | 0,03          |              | 5,00          |             | 16,00                     | 11,00         | 9,00         | 2,20        |              |
| <b>Итого</b>   |                        | <b>15,92</b>         | <b>20,12</b> | <b>52,53</b> | <b>454,69</b>                  | <b>0,22</b>   |              | <b>11,24</b>  | <b>3,23</b> | <b>37,17</b>              | <b>232,68</b> | <b>94,95</b> | <b>5,55</b> | <b>70,52</b> |
| <b>Обед (строгое 7-11 лет)</b>                                       |                        |                      |              |              |                                |               |              |               |             |                           |               |              |             |              |
| Суп с макаронными изделиями (безглотен)                              | 200                    | 1,94                 | 2,41         | 17,28        | 98,98                          | 0,08          | 13,20        | 161,80        | 0,99        | 13,58                     | 43,88         | 18,14        | 0,68        |              |
| Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты) | 80                     | 10,60                | 15,74        | 1,21         | 189,03                         | 0,04          |              | 165,33        |             | 13,13                     | 115,63        | 14,40        | 0,88        |              |
| Рис припущенный (растительное масло)                                 | 150                    | 3,73                 | 5,82         | 38,85        | 222,47                         | 0,04          |              |               | 2,54        | 9,72                      | 78,86         | 26,58        | 0,57        |              |
| 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   | 100                    | 0,40                 | 0,40         | 15,70        | 68,00                          | 0,03          |              | 5,00          |             | 16,00                     | 11,00         | 9,00         | 2,20        |              |
| <b>Итого</b>   |                        | <b>16,75</b>         | <b>25,78</b> | <b>88,46</b> | <b>653,20</b>                  | <b>0,19</b>   | <b>13,20</b> | <b>332,13</b> | <b>4,10</b> | <b>54,36</b>              | <b>249,40</b> | <b>68,33</b> | <b>4,35</b> | <b>78,87</b> |

Начальник ОДП Исламова Н.А.

