

МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО г.Уфа РБ

Школьное меню для организации питания обучающихся

20 ноября 2020 г

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

1 смена

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическа я | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена в руб |
|--|-----------------|----------------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом | 150/4 | 6,23 | 8,02 | 28,3 | 210,8 | 0,18 | 0,97 | 38,75 | 0,58 | 110,72 | 176,1 | 52,91 | 1,3 | |
| Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,8 | 15,09 | 111,46 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,01 | 125,42 | 116,2 | 31 | 1,01 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | |
| Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | | | 22,5 | 0,05 | 1,2 | 1,5 | | 0,01 | |
| Сыр порционный | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | 0,07 | 23,8 | 0,04 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 | |
| Кисломолочны й продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| Итого | | 18,25 | 21,6 | 62,7 | 522,81 | 0,28 | 2,94 | 107,17 | 1,01 | 462,34 | 373,30 | 107,61 | 2,82 | 54,34 |

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

2 смена

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическа я | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена в руб |
|--|-----------------|----------------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2,38 | 5,14 | 17,62 | 127,21 | 0,11 | 17,25 | 208,83 | 1,93 | 25,89 | 65,53 | 28,36 | 1,02 | |
| Цыплята отварные | 80 | 18,9 | 16,21 | 0,93 | 223,94 | 0,09 | 2,65 | 40,24 | 0,3 | 20,98 | 160,96 | 20,3 | 1,4 | |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150/4 | 4,76 | 4,14 | 21,46 | 141,94 | 0,16 | | 18,75 | 0,34 | 11,4 | 112,95 | 75,18 | 2,54 | |
| Компот из кураги | 200 | 1,3 | 0,08 | 32,71 | 137,8 | 0,03 | 1 | 145,75 | 1,38 | 40,6 | 36,5 | 26,25 | 0,86 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | 0,22 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 | 0,03 | | | | 5,4 | | 6 | 0,87 | |
| Итого | | 30,33 | 26,0 | 96,0 | 740,89 | 0,44 | 20,90 | 413,57 | 4,17 | 108,27 | 388,94 | 158,89 | 6,91 | 54,34 |

Заведующий КП

Гайсарова В.Ю.



МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО г.Уфа РБ
Школьное меню для организации питания обучающихся

20 ноября 2020 г

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

1 смена

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена в руб |
|---|-----------------|----------------------|-------------|-------------|----------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом | 150/5 | 6,27 | 8,07 | 28,48 | 212,17 | 0,18 | 0,98 | 39 | 0,58 | 111,44 | 177,24 | 53,25 | 1,31 | |
| Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,8 | 15,09 | 111,46 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,01 | 125,42 | 116,2 | 31 | 1,01 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | |
| Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | | | 22,5 | 0,05 | 1,2 | 1,5 | | 0,01 | |
| Сыр порционный | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | 0,07 | 23,8 | 0,04 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 | |
| Кисломолочный продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| Итого | | 18,29 | 21,6 | 62,9 | 524,18 | 0,28 | 2,95 | 107,42 | 1,01 | 463,06 | 374,44 | 107,95 | 2,83 | 55,00 |

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

2 смена

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена в руб |
|--|-----------------|----------------------|-------------|-------------|----------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2,38 | 5,14 | 17,62 | 127,21 | 0,11 | 17,25 | 208,83 | 1,93 | 25,89 | 65,53 | 28,36 | 1,02 | |
| Цыплята отварные | 80 | 18,9 | 16,21 | 0,93 | 223,94 | 0,09 | 2,65 | 40,24 | 0,3 | 20,98 | 160,96 | 20,3 | 1,4 | |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150/5 | 4,77 | 4,86 | 21,48 | 148,55 | 0,16 | | 23,25 | 0,35 | 11,64 | 113,25 | 75,18 | 2,55 | |
| Компот из кураги | 200 | 1,3 | 0,08 | 32,71 | 137,8 | 0,03 | 1 | 145,75 | 1,38 | 40,6 | 36,5 | 26,25 | 0,86 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | 0,22 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 | 0,03 | | | | 5,4 | | 6 | 0,87 | |
| Итого | | 30,34 | 21,6 | 62,9 | 524,18 | 0,28 | 2,95 | 107,42 | 1,01 | 463,06 | 374,44 | 107,95 | 2,83 | 55,00 |

Заведующий КП

Гайсарова В.Ю.



МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО г.Уфа РБ

Школьное меню для организации питания обучающихся

20 ноября 2020 г

1 смена

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена в руб |
|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|----------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | я | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | |
| Завтрак ОВЗ с 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом | 150/5 | 6,27 | 8,07 | 28,48 | 212,17 | 0,18 | 0,98 | 39 | 0,58 | 111,44 | 177,24 | 53,25 | 1,31 | |
| Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,8 | 15,09 | 111,46 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,01 | 125,42 | 116,2 | 31 | 1,01 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | |
| Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | | | 22,5 | 0,05 | 1,2 | 1,5 | | 0,01 | |
| Сыр порционно | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | 0,07 | 23,8 | 0,04 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 | |
| Кисломолочный продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| итого | | 18,29 | 21,6 | 62,9 | 524,18 | 0,28 | 2,95 | 107,42 | 1,01 | 463,06 | 374,44 | 107,95 | 2,83 | |
| Обед ОВЗ с 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Маринад овощной без томата | 60 | 0,94 | 6,08 | 5,31 | 80,44 | 0,04 | 3,3 | 960 | 2,86 | 18,28 | 28,07 | 19,92 | 0,45 | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2,38 | 5,14 | 17,62 | 127,21 | 0,11 | 17,25 | 208,83 | 1,93 | 25,89 | 65,53 | 28,36 | 1,02 | |
| Цыплята отварные | 100 | 10,02 | 8,55 | 0,87 | 119,88 | 0,05 | 1,86 | | | 16,04 | | 11,56 | 0,8 | |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 180/5 | 5,71 | 5,11 | 25,76 | 171,65 | 0,19 | | 23,4 | 0,41 | 13,51 | 135,6 | 90,2 | 3,05 | |
| Компот из кураги | 200 | 1,3 | 0,08 | 32,71 | 137,8 | 0,03 | 1 | 145,75 | 1,38 | 40,6 | 36,5 | 26,25 | 0,86 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | 0,22 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 | 0,03 | | | | 5,4 | | 6 | 0,87 | |
| итого | | 25,06 | 27,15 | 101,7 | 753,71 | 0,45 | 22,96 | 1261,43 | 6,28 | 117,78 | 254,11 | 170,37 | 6,87 | 120,00 |

Заведующий КП Гайсарова В.Ю.



МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО г.Уфа РБ

Школьное меню для организации питания обучающихся
20 ноября 2020 г

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена в руб |
|--|-----------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|----------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | я | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | |
| Обед с 7-11 лет (родительская плата) | | | | | | | | | | | | | | |
| Маринад овощной без томата | 60 | 0,94 | 6,08 | 5,31 | 80,44 | 0,04 | 3,3 | 960 | 2,86 | 18,28 | 28,07 | 19,92 | 0,45 | |
| Рассольник ленинградски й со сметаной | 250/5 | 2,38 | 5,14 | 17,62 | 127,21 | 0,11 | 17,25 | 208,83 | 1,93 | 25,89 | 65,53 | 28,36 | 1,02 | |
| Цыплята отварные | 100 | 10,02 | 8,55 | 0,87 | 119,88 | 0,05 | 1,86 | | | 16,04 | | 11,56 | 0,8 | |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 180/5 | 5,71 | 5,11 | 25,76 | 171,65 | 0,19 | | 23,4 | 0,41 | 13,51 | 135,6 | 90,2 | 3,05 | |
| Компот из кураги | 200 | 1,3 | 0,08 | 32,71 | 137,8 | 0,03 | 1 | 145,75 | 1,38 | 40,6 | 36,5 | 26,25 | 0,86 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | 0,22 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 | 0,03 | | | | 5,4 | | 6 | 0,87 | |
| Итого | | 23,34 | 25,42 | 105,6 | 746,98 | 0,47 | 23,41 | 1337,98 | 6,80 | 123,72 | 278,70 | 185,09 | 7,27 | 65,00 |
| Полдник с 7-18 лет (родительская плата) | | | | | | | | | | | | | | |
| Вак беляш | 75 | 8,01 | 9,53 | 20,77 | 200,87 | 0,09 | 5,19 | 7,85 | 2,59 | 22,37 | 89,28 | 16,41 | 1,27 | |
| Чай с лимоном и сахаром | 200/7/10 | 0,07 | | 10,05 | 39,97 | | 3,99 | 0,14 | 0,01 | 0,3 | 1,54 | | 0,03 | |
| Кисломолочн ый продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| Итого | | 11,28 | 12,73 | 35,32 | 302,84 | 0,12 | 9,78 | 7,99 | 2,60 | 141,67 | 90,82 | 30,41 | 1,40 | 45,00 |

Заведующий КП Гайсарова В.Ю.



МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО г.Уфа РБ

Школьное меню для организации питания обучающихся
20 ноября 2020 г

2 смена

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена в руб |
|---|-----------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|-------------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| Обед ОВЗ с 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Маринад овощной без томата | 60 | 0,94 | 6,08 | 5,31 | 80,44 | 0,04 | 3,3 | 960 | 2,86 | 18,28 | 28,07 | 19,92 | 0,45 | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2,38 | 5,14 | 17,62 | 127,21 | 0,11 | 17,25 | 208,83 | 1,93 | 25,89 | 65,53 | 28,36 | 1,02 | |
| Цыплята отварные | 100 | 10,02 | 8,55 | 0,87 | 119,88 | 0,05 | 1,86 | | | 16,04 | | 11,56 | 0,8 | |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 180/5 | 5,71 | 5,11 | 25,76 | 171,65 | 0,19 | | 23,4 | 0,41 | 13,51 | 135,6 | 90,2 | 3,05 | |
| Компот из кураги | 200 | 1,3 | 0,08 | 32,71 | 137,8 | 0,03 | 1 | 145,75 | 1,38 | 40,6 | 36,5 | 26,25 | 0,86 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | 0,22 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 | 0,03 | | | | 5,4 | | 6 | 0,87 | |
| Итого | | 22,40 | 19,34 | 100,2 | 666,54 | 0,43 | 20,11 | 377,98 | 3,94 | 105,44 | 250,63 | 165,17 | 6,82 | |
| Полдник ОВЗ с 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом | 130/4 | 5,43 | 6,75 | 24,67 | 181,67 | 0,16 | 0,85 | | | 96,53 | | 46,15 | 1,13 | |
| Вак беляш | 75 | 8,01 | 9,53 | 20,77 | 200,87 | 0,09 | 5,19 | 7,85 | 2,59 | 22,37 | 89,28 | 16,41 | 1,27 | |
| Чай с лимоном и сахаром | 200/7/10 | 0,07 | | 10,05 | 39,97 | | 3,99 | 0,14 | 0,01 | 0,3 | 1,54 | | 0,03 | |
| Кисломолочный продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| Итого | | 16,71 | 19,48 | 59,99 | 484,51 | 0,28 | 10,63 | 8 | 2,60 | 238,20 | 90,82 | 76,56 | 2,53 | 120,00 |

Заведующий КП Гайсарова В.Ю.



МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО г.Уфа РБ

Школьное меню для организации питания обучающихся
20 ноября 2020 г

| Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещ-ва (г) | | | Энергетическ | Витамины (мг) | | | | Минерал. вещества (мг) | | | | Цена в руб |
|---|-------|--------------------|-------|--------|--------------|---------------|-------|--------|------|------------------------|--------|--------|------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак с 12-18 лет (родительская плата) | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом | 180/5 | 7,52 | 8,96 | 34,16 | 247,99 | 0,21 | 1,17 | 42,3 | 0,66 | 133,27 | 212,39 | 63,88 | 1,57 | |
| Филе грудки отварное | 40 | 9,45 | 8,1 | 0,46 | 111,97 | 0,05 | 1,33 | | | 10,61 | | 10,16 | 0,7 | |
| Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,8 | 15,09 | 111,46 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,01 | 125,42 | 116,2 | 31 | 1,01 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | |
| Кисломолочный продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| Итого | | 26,32 | 24,30 | 68,97 | 603,92 | 0,36 | 4,40 | 64 | 1,02 | 394,30 | 348,09 | 123,24 | 3,71 | 65,00 |
| Обед с 12-18 лет (родительская плата) | | | | | | | | | | | | | | |
| Маринад овощной без томата | 80 | 1,26 | 8,11 | 9,07 | 115,24 | 0,05 | 4,4 | | | 24,44 | | 26,56 | 0,6 | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2,38 | 5,14 | 17,62 | 127,21 | 0,11 | 17,25 | 208,83 | 1,93 | 25,89 | 65,53 | 28,36 | 1,02 | |
| Цыплята отварные | 100 | 10,02 | 8,55 | 0,87 | 119,88 | 0,05 | 1,86 | | | 16,04 | | 11,56 | 0,8 | |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 200/5 | 6,34 | 5,28 | 28,62 | 187,05 | 0,22 | | 23,5 | 0,45 | 14,88 | 150,5 | 100,22 | 3,39 | |
| Компот из кураги | 200 | 1,3 | 0,08 | 32,71 | 137,8 | 0,03 | 1 | 145,75 | 1,38 | 40,6 | 36,5 | 26,25 | 0,86 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | 0,22 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 | 0,03 | | | | 5,4 | | 6 | 0,87 | |
| Итого | | 24,29 | 27,62 | 112,17 | 797,18 | 0,51 | 24,51 | 378,08 | 3,98 | 131,25 | 265,53 | 201,75 | 7,76 | 70,00 |

Заведующий КП

Гайсарова В.Ю.



МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО г.Уфа РБ
Школьное меню для организации питания обучающихся

20 ноября 2020 г
Завтрак ММС с 12-18 лет

| Прием пищи, наименование | Масса, порци | Пищевые вещ-ва (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минерал. вещества (мг) | | | | Цена в руб |
|---|-----------------|--------------------|-------|-------|----------------|---------------|------|-------|------|------------------------|--------|--------|------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом | 150/5 | 6,27 | 8,07 | 28,48 | 212,17 | 0,18 | 0,98 | 39 | 0,58 | 111,44 | 177,24 | 53,25 | 1,31 | |
| Филе грудки отварное | 40 | 9,45 | 8,1 | 0,46 | 111,97 | 0,05 | 1,33 | | | 10,61 | | 10,16 | 0,7 | |
| Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,8 | 15,09 | 111,46 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,01 | 125,42 | 116,2 | 31 | 1,01 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | |
| Кисломолочный продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| Итого | | 25,07 | 23,41 | 63,29 | 568,1 | 0,33 | 4,21 | 61,12 | 0,92 | 372,47 | 312,94 | 112,61 | 3,45 | 60,00 |

Заведующий КП

Гайсарова В.Ю.



МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО Г.Уфа РБ
Школьное меню для организации питания обучающихся

20 ноября 2020 г.

1 смена

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порци | Пищевые вещ-ва | | | Энергетическ | Витамины (мг) | | | | Минерал. вещества (мг) | | | | Цена в руб |
|--|----------------|----------------|-------|--------|--------------|---------------|-------|--------|------|------------------------|--------|-------|------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак ОВЗ с 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом | 150/5 | 6,27 | 8,07 | 28,48 | 212,17 | 0,18 | 0,98 | 39 | 0,58 | 111,44 | 177,24 | 53,25 | 1,31 | |
| Филе грудки отварное | 40 | 9,45 | 8,1 | 0,46 | 111,97 | 0,05 | 1,33 | | | 10,61 | | 10,16 | 0,7 | |
| Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,8 | 15,09 | 111,46 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,01 | 125,42 | 116,2 | 31 | 1,01 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | |
| Масло сливочное | 20 | 0,08 | 7,25 | 0,14 | 66,1 | | | 45 | 0,2 | 2,4 | 3 | | 0,02 | |
| Кисломолочный продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| Итого | | 25,15 | 30,66 | 63,43 | 634,2 | 0,33 | 4,21 | 106,12 | 1,12 | 374,87 | 315,94 | 112,6 | 3,47 | |
| Обед ОВЗ с 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Маринад овощной без томата | 80 | 1,26 | 8,11 | 9,07 | 115,24 | 0,05 | 4,4 | | | 24,44 | | 26,56 | 0,6 | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2,38 | 5,14 | 17,62 | 127,21 | 0,11 | 17,25 | 208,83 | 1,93 | 25,89 | 65,53 | 28,36 | 1,02 | |
| Цыплята отварные | 100 | 10,02 | 8,55 | 0,87 | 119,88 | 0,05 | 1,86 | | | 16,04 | | 11,56 | 0,8 | |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 200/5 | 6,34 | 5,28 | 28,62 | 187,05 | 0,22 | | 23,5 | 0,45 | 14,88 | 150,5 | ##### | 3,39 | |
| Компот из кураги | 200 | 1,3 | 0,08 | 32,71 | 137,8 | 0,03 | 1 | 145,75 | 1,38 | 40,6 | 36,5 | 26,25 | 0,86 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | 0,22 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 | 0,03 | | | | 5,4 | | 6 | 0,87 | |
| Итого | | 24,29 | 27,62 | 112,17 | 797,18 | 0,51 | 24,51 | 378,08 | 3,98 | 131,25 | 265,53 | 201,8 | 7,76 | 130,00 |

Заведующий КП

Гайсарова В.Ю.



МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО г.Уфа РБ
Школьное меню для организации питания обучающихся

20 ноября 2020 г

2 смена

| Прием пищи, наименование | Масса пор | Пищевые вещ-ва (г) | | | Энергетическ | Витамины (мг) | | | | Минерал. вещества (мг) | | | | Цена в руб |
|--|-----------|--------------------|-------|--------|--------------|---------------|-------|--------|------|------------------------|--------|-------|------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Обед ОВЗ с 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Маринад овощной без томата | 80 | 1,26 | 8,11 | 9,07 | 115,24 | 0,05 | 4,4 | | | 24,44 | | 26,56 | 0,6 | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2,38 | 5,14 | 17,62 | 127,21 | 0,11 | 17,25 | 208,83 | 1,93 | 25,89 | 65,53 | 28,36 | 1,02 | |
| Цыплята отварные | 100 | 10,02 | 8,55 | 0,87 | 119,88 | 0,05 | 1,86 | | | 16,04 | | 11,56 | 0,8 | |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 200/5 | 6,34 | 5,28 | 28,62 | 187,05 | 0,22 | | 23,5 | 0,45 | 14,88 | 150,5 | ##### | 3,39 | |
| Компот из кураги | 200 | 1,3 | 0,08 | 32,71 | 137,8 | 0,03 | 1 | 145,75 | 1,38 | 40,6 | 36,5 | 26,25 | 0,86 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | 0,22 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 | 0,03 | | | | 5,4 | | 6 | 0,87 | |
| Итого за прием | | 24,29 | 27,62 | 112,17 | 797,18 | 0,51 | 24,51 | 378,08 | 3,98 | 131,25 | 265,53 | 201,8 | 7,76 | |
| Полдник ОВЗ с 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с | 180/5 | 7,52 | 8,96 | 34,16 | 247,99 | 0,21 | 1,17 | 42,3 | 0,68 | 133,27 | 212,39 | 63,88 | 1,57 | |
| Вак беляш | 75 | 8,01 | 9,53 | 20,77 | 200,87 | 0,09 | 5,19 | 7,85 | 2,59 | 22,37 | 89,28 | 16,41 | 1,27 | |
| Чай с лимоном и сахаром | 200/7/10 | 0,07 | | 10,05 | 39,97 | | 3,99 | 0,14 | 0,01 | 0,3 | 1,54 | | 0,03 | |
| Кисломолочны й продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| Итого | | 18,80 | 21,69 | 69,48 | 550,83 | 0,33 | 10,95 | 50,29 | 3,28 | 274,94 | 303,21 | 94,29 | 2,97 | 130,00 |

Заведующий КП Гайсарова В.Ю.

