

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа



И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

12 ноября 2024 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 (горячее бесплатное питание 7-11 лет)														
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом; 470,63	150	6,26	6,35	31,31	208,08	0,18				97,93	149,32	40,28	1,10	
Сыр (порциями); 27,01	10	2,63	2,66		35,00					100,00	60,00	5,50	0,07	
Масло сливочное; 401,08	8	0,06	5,80	0,10	52,88				0,08	1,92	2,40		0,02	
Чай с лимоном и сахаром; 285,05	207			9,98	39,90					3,10	1,54	0,84	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Кисломолочный продукт для детского питания; 476,01	100	3,20	3,20	9,10	78,00	0,03				119,00		14,00	0,10	
Итого		14,55	18,31	66,99	491,86	0,31			0,08	327,95	232,76	64,82	2,11	90,31
Обед (горячее бесплатное питание 7-11 лет)														
Суп-лапша; 66,88	250	7,61	3,34	44,10	237,43	0,08				10,14	25,90	11,06	0,71	
Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного; 684,18	160	10,07	12,18	19,73	228,52	0,16				20,18	119,93	32,17	1,49	
Чай с сахаром; 283	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 420,02	40	3,20	0,40	22,00	104,00	0,14			0,60	8,00	26,00	5,60	1,00	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12				8,70	39,00	12,60	0,90	
Яблоко; 38,85	110	0,44	0,44	17,27	74,80	0,03				17,60	12,10	9,90	2,42	
Итого		23,72	16,66	126,88	750,65	0,53			0,60	64,92	222,93	71,33	6,55	101,13

Начальник ОДДП *Исламова Н.А.* Исламова Н.А.



УТВЕРЖАЮ
Директор МАУ ЦДПБ ГО г. Уфа

И.П. Курган

Школьные меню для организации питания обучающихся

12 ноября 2024 г.

Примерное меню на учебный день	Масса продукта в 100 г	Показатели качества (г/100 г)				Энергетическая ценность (ккал/100 г)	Витаминный состав				Минеральный состав (мг)				Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У	В		В1	С	А	Е	Са	Р	К	Fe		
Завтрак: горячие блюда из мяса 5-11 лет																
Курица отварная с картофелем и овощами (170 г)	130	6,20	9,31	11,31	208,08	0,18							97,00	045,37	40,24	1,18
Сыр (разновидности) (170 г)	10	2,61	2,06		15,00								100,00	80,00	1,20	0,07
Молоко цельное стерилизованное (100 г)	4	0,08	0,00	0,00	12,00				0,04	1,82	2,40					0,03
Чай с сахаром и лимоном (200 г)	200				3,84	28,00				3,10	1,20	0,04				0,20
Кисель фруктовый с сахаром (разновидности) (разновидности) (100 г)	30	1,40	0,30	0,20	16,00	0,10							6,00	18,00	4,20	0,70
Масло сливочное для выпечки (100 г)	100	3,10	1,20	9,20	74,00	0,03							19,00	14,00	0,10	
Итого:		92,41	12,91	20,71	319,08	0,31				0,08	3,12	2,44	107,00	143,37	45,54	1,18
Обед: горячие блюда из мяса 5-11 лет																
Суп овощной с картофелем и мясом (100 г)	100	1,00	1,70	0,20	20,00	0,05							20,00	25,00	1,00	0,10
Мясо отварное с овощами (100 г)	100	10,00	1,00	10,00	120,00	0,10							30,00	10,00	10,00	0,10
Пюре картофельное (100 г)	100				10,00								5,00			
Чай с сахаром (200 г)	200				7,68	56,00										
Сыр (разновидности) для выпечки (100 г)	10	0,26	0,20		1,50								0,26	0,20		
Итого:		11,26	2,90	10,20	139,00	0,15				0,08	1,80	2,40	35,00	35,00	10,00	0,20
Ужин																
Сыр (разновидности) для выпечки (100 г)	10	0,26	0,20		1,50								0,26	0,20		
Итого:		0,26	0,20		1,50								0,26	0,20		



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

И.П. Круглий



Школьное меню для организации питания обучающихся.

12 ноября 2024 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 12-18 лет (родительская плата,) З-СОП														
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом ; 470,02	185	7,72	7,87	38,54	256,75	0,22				120,48	184,11	49,64	1,35	
Сыр (порциями) ; 27,01	10	2,63	2,66		35,00					100,00	60,00	5,50	0,07	
Масло сливочное ; 401,08	8	0,06	5,80	0,10	52,88				0,08	1,92	2,40		0,02	
Чай с лимоном и сахаром ; 285,05	207			9,98	39,90					3,10	1,54	0,84	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Кисломолочный продукт для детского питания ; 476,01	100	3,20	3,20	9,10	78,00	0,03				119,00		14,00	0,10	
Итого		16,01	19,83	74,22	540,53	0,35			0,08	350,50	267,55	74,18	2,36	81,36
Обед 12-18 лет (родительская плата,) О-СОП														
Суп-лапша ; 66,88	250	7,61	3,34	44,10	237,43	0,08				10,14	25,90	11,06	0,71	
Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного ; 684,19	180	11,33	13,70	22,20	257,09	0,18				22,70	134,92	36,19	1,68	
Чай с сахаром; 283	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	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 ; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12				8,70	39,00	12,60	0,90	
Сок фруктовый; 86,02	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02			0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого		24,74	17,84	26,78	770,41	0,50			0,20	61,84	233,32	72,05	6,87	93,10

Начальник ОДЦП  Исламова Н.А.



УТВЕРЖАЮ
Директор ИУЗ «ЦСБ» Г.И. Уша
И.И. Карпов

Щемяние меню для беременных женщин

12 ноября 2021 г.

Наименование блюда	Кол-во порций	Калорийность (ккал)	Энергетическая ценность				Витаминный состав (%)				Минеральный состав (мг)				Жиры
			Б	Ж	У	С	А	В	С	Ca	P	Mg	Na		
Вариант 12-14 лет (среднестатистическая норма 3400)															
Молоко цельное	100	512	10.7	18.7	16.3	12.1									
Сыр (10%)	10	120	2.8	5.0	4.4	3.3									
Молоко сгущенное	8	376	7.6	13.5	11.8	8.8									
Молоко в порошке	200														
Молоко в порошке	33	240	5.0	8.8	7.7	5.8									
Молоко в порошке	100	420	8.7	15.4	13.5	10.0									
Вариант 15-18 лет (среднестатистическая норма 3400)															
Сметана	50	245	5.1	9.1	8.0	6.0									
Сметана	100	490	10.2	18.2	16.0	12.0									
Сметана	150	735	15.3	27.3	24.0	18.0									
Сметана	200	980	20.4	36.4	32.0	24.0									
Сметана	250	1225	25.5	45.5	40.0	30.0									
Сметана	300	1470	30.6	54.6	48.0	36.0									
Сметана	350	1715	35.7	63.7	56.0	42.0									
Сметана	400	1960	40.8	72.8	64.0	48.0									
Сметана	450	2205	45.9	81.9	72.0	54.0									
Сметана	500	2450	51.0	90.9	80.0	60.0									
Сметана	550	2695	56.1	99.9	88.0	66.0									
Сметана	600	2940	61.2	108.9	96.0	72.0									
Сметана	650	3185	66.3	117.9	104.0	78.0									
Сметана	700	3430	71.4	126.9	112.0	84.0									
Сметана	750	3675	76.5	135.9	120.0	90.0									
Сметана	800	3920	81.6	144.9	128.0	96.0									
Сметана	850	4165	86.7	153.9	136.0	102.0									
Сметана	900	4410	91.8	162.9	144.0	108.0									
Сметана	950	4655	96.9	171.9	152.0	114.0									
Сметана	1000	4900	102.0	180.9	160.0	120.0									

