

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

02 октября 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	
<b>Завтрак ( горячее бесплатное питание 7-11 лет )</b>														
Плов из мяса птицы; 131,01	150	14,33	19,29	31,36	356,62	0,09		206,70		18,68	152,33	35,24	1,26	
Чай витаминизированный ; 282,11	200			9,80	39,40	0,15								
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	
Яблоко ; 38,85	110	0,44	0,44	17,27	74,80	0,03		5,50		17,60	12,10	9,90	2,42	
<b>Итого</b>		<b>17,97</b>	<b>20,13</b>	<b>80,43</b>	<b>574,82</b>	<b>0,41</b>		<b>212,20</b>	<b>0,60</b>	<b>44,28</b>	<b>190,43</b>	<b>50,74</b>	<b>4,68</b>	<b>90,31</b>
<b>Обед ( горячее бесплатное питание 7-11 лет )</b>														
Рассольник с перловой крупой и сметаной ; 54,04	205	1,54	4,97	10,15	91,79	0,04		206,58		18,56	50,69	14,42	0,52	
Котлеты, биточки мясные с томатным соусом; 445,12	90	10,78	10,75	12,12	188,95	0,01		45,00		5,76	5,39	2,88	0,15	
Макаронные изделия отварные с маслом ; 211,05	155	6,34	4,52	37,08	214,49	0,09		22,50		15,59	47,18	8,66	0,88	
Чай витаминизированный ; 282,11	200			9,80	39,40	0,15								
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания ; 1,27	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 ; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12				8,70	39,00	12,60	0,90	
<b>Итого</b>		<b>23,86</b>	<b>20,89</b>	<b>102,20</b>	<b>691,63</b>	<b>0,53</b>		<b>274,08</b>		<b>55,61</b>	<b>165,01</b>	<b>43,46</b>	<b>3,33</b>	<b>101,13</b>

Начальник ОДП *Исламова Н.А.* Исламова Н.А.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦСДБС ГО г.Уфа  
И.П. Кривош

Шестидневный план формирования пищевой сбалансированности

30 октября 2024 г.

Продукт питания, количество (г/шт)	Питательные вещества (г)			Диагностический индекс	Макроэлементы (мг)					Энергетическая ценность (ккал)	
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са		Ф
Итого (с учетом рекомендуемых нормативов 5-11 лет)											
Пшеничная мука высшего сорта 100 г	100	10,0	2,8	0,5	0,3	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Чай зеленый 200 г	200	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Каша гречневая 40 г	40	3,0	0,4	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Яблоко 1 шт (180 г)	180	0,4	0,4	0,2	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Итого	520	14,9	4,1	1,4	1,0	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Норма (с учетом рекомендуемых нормативов 5-11 лет)											
Энергетическая ценность	1000	60	70	100	10	10	10	10	10	10	10
Белки	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Жиры	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Углеводы	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Витамин В1	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Витамин С	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Витамин А	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Витамин Е	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Кальций	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Фосфор	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Калий	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10





СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий



Школьное меню для организации питания обучающихся.

02 октября 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	
<b>Завтрак 12-18 лет (родительская плата,) З-СОП</b>														
Плов из мяса птицы; 131,03	180	17,20	23,15	37,66	427,12	0,11		247,98		22,42	182,84	42,29	1,51	
Чай витаминизированный; 282,11	200			9,80	39,40	0,15								
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	
<b>Итого</b>		<b>19,60</b>	<b>23,45</b>	<b>63,96</b>	<b>544,52</b>	<b>0,36</b>		<b>247,98</b>		<b>28,42</b>	<b>202,34</b>	<b>46,49</b>	<b>2,26</b>	<b>81,36</b>
<b>Обед 12-18 лет (родительская плата,) О-СОП</b>														
Рассольник с перловой крупой и сметаной; 54,05	255	1,89	6,03	12,64	112,70	0,06		256,89		22,11	62,60	17,91	0,65	
Котлеты, биточки мясные с томатным соусом; 445,64	60/40	10,84	11,35	12,35	195,58	0,01		60,00		7,45	6,41	3,69	0,18	
Макаронные изделия отварные с маслом; 211,41	165	6,20	4,35	39,55	222,33	0,10		22,50	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94	
Чай витаминизированный; 282,11	200			9,80	39,40	0,15								
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	
<b>Итого</b>		<b>23,73</b>	<b>22,33</b>	<b>104,64</b>	<b>714,01</b>	<b>0,54</b>		<b>339,39</b>	<b>0,89</b>	<b>60,88</b>	<b>177,73</b>	<b>47,65</b>	<b>3,42</b>	<b>93,10</b>

Начальник ОДП *Исламова Н.А.* Исламова Н.А.



УТВЕРЖАЮ  
Директор МАУ ЦОБСГД / УЗ  
И.Л. Кареня

Штатное меню для организации питания в учреждениях

03 октября 2024 г.

Продукты, количество (кг)	Масса нетто (кг)	Полное количество			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)					Минеральный состав (мг)	Цена	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca			P
Завтрак 12-18 лет (индивидуальная норма) 3-СОН													
Хлеб	100	72,50	18,21	6,6	427,12	0,11		247,98		22,42	182,64	42,29	1,31
Молоко	200		9,80	39,42	0,15								
Сметана 20%	30	2,40	8,20	18,20	18,20	0,10				6,00	18,20	4,20	0,75
Сливочное масло	10												
Суммарно		74,90	28,01	54,62	445,32	0,21		247,98		28,42	200,84	46,49	2,06
Обед 12-18 лет (индивидуальная норма) 0-СОН													
Рис отварной с овощами	200	1,89	8,00	12,04	112,50	0,06		110,89		22,11	60,70	17,61	0,80
Макаронные изделия	80												
Сметана 20%	80	6,40	21,11	22,20	19,50	0,01		80,08		7,41	8,41	3,88	0,14
Сливочное масло	10												
Суммарно	180	8,29	9,11	34,24	132,00	0,10		190,97		29,52	69,11	21,49	0,94
Хлеб	100												
Молоко	200		9,80	39,42	0,15								
Сметана 20%	30	2,40	8,20	18,20	18,20	0,10				6,00	18,20	4,20	0,75
Сливочное масло	10												
Суммарно	130	4,80	18,00	57,62	36,40	0,20				8,75	36,40	12,00	0,90
Суммарно		13,09	27,11	111,86	168,40	0,31		190,97		38,27	105,51	33,49	1,84

