

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий



Школьное меню для организации питания обучающихся.

17 сентября 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; 470,03	134	5,58	5,97	27,89	188,20	0,16		32,70		87,29	133,09	35,87	0,98	
Яйцо отварное; 7,24	54	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,40		29,70	103,68	6,48	1,35	
Масло сливочное; 401,08	8	0,06	5,80	0,10	52,88			36,00	0,08	1,92	2,40		0,02	
Чай с лимоном и сахаром; 285,05	207			9,98	39,90			0,14		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		18,10	21,48	63,95	521,76	0,33		209,24	0,08	247,01	260,21	61,39	3,27	90,31
Обед (горячее бесплатное питание 7-11 лет)														
Суп-лапша; 66,88	250	7,61	3,34	44,10	237,43	0,08		200,75		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		23,80		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	43	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		5,50		17,60	12,10	9,90	2,42	
Итого		23,72	16,66	126,88	750,65	0,53		230,05	0,60	64,92	222,93	71,33	6,55	101,13

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

СОСЛАВОВА

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «ЦДБЕГО - Уфа»
И. П. Курбат

Школа № 101 для организации отдыха и оздоровления обучающихся

10 октября 2021 г.

Половое и возрастное распределение обучающихся	Масса тела (кг)	Плотность костной ткани (г/см³)					Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)					Эквив. (ккал)
		В	Н	У	С	А	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	К	Na		
Витамин В12 (мкг) - 100																	
Всего обучающихся	152	50,81	1,71	126,17	114,27	70,37	33,08	100,81	100,44	1,19	1,27						
Транспортные средства	10	2,05	0,04	33,08		23,28	100,39	83,86	1,58	0,87							
Транспортные средства	8	0,25	0,01	0,10	0,04	34,05	0,08	1,62	2,00	0,82							
Транспортные средства	208			0,08	0,01												
Транспортные средства	32	0,07	0,01	14,23	0,01	0,12											
Транспортные средства	100	0,30	0,01	0,10	0,01												
Итого	6,18	0,14	0,01	140,08	0,01	0,01	0,08	0,08	0,01	0,01							
Среднее значение витаминных элементов 241 мг																	
Среднее значение витаминных элементов	215	0,08	0,01	10,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01							
Среднее значение витаминных элементов	140	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01							
Среднее значение витаминных элементов	200			0,01	0,01												
Среднее значение витаминных элементов	11	0,01	0,01	0,01	0,01												
Среднее значение витаминных элементов																	
Среднее значение витаминных элементов																	



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

И.П. Крутлий



Школьное меню для организации питания обучающихся.

17 сентября 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		42,86		120,48	184,11	49,64	1,35	
Яйцо отварное; 7,24	54	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,40		29,70	103,68	6,48	1,35	
Масло сливочное ; 401,08	8	0,06	5,80	0,10	52,88			36,00	0,08	1,92	2,40		0,02	
Чай с лимоном и сахаром ; 285,05	207			9,98	39,90			0,14		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		20,24	23,38	74,60	590,31	0,39		219,40	0,08	280,20	311,23	75,16	3,64	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		200,75		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		26,78		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	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого		24,74	17,84	126,78	770,41	0,50	4,00	227,53	0,20	61,84	233,32	72,05	6,87	93,10

Начальник ОДЦП *Исламова Н.А.* Исламова Н.А.

СОГАСАЧАНО

УТВЕРЖАЮ
Директор МАУ ЦСДП ГО «Уфа»
И.И. Христов

Школьные меню для организации питания обучающихся.

18 сентября 2024 г.

Продукт (наименование блюда)	Масса порции, г (кг)	Пищевые вещества (г)					Витамин С (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
		Б	Ж	У	Д	Ф		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К			
Завтрак 12-18 лет (среднестатистический мальчик) 345 Ккал																		
Завтрак «Пирог» с начинкой из яблок, 181,21	185	1,57	8,99	16,31	247,94	0,22		42,36				11,89	211,30	42,51	1,20			
Чай с сахаром, 101,69	8	0,06	0,40	0,10	21,84			30,00	0,09	1,82	2,40			0,02				
Сыр (твердый), 17,00	18	2,61	2,06		22,00			23,88			160,00	60,00	5,20	0,01				
Молочный напиток (2,2% жирности), 200	200		9,30		37,40	0,11												
Водный витаминный напиток для школьников, 1.1	30	2,40	0,20	16,30	16,00	0,10				6,00	15,00	4,20	0,70					
Витаминизированный напиток для школьников, 1.1	100	2,20	1,20	8,10	16,00	0,10				10,00		14,00	0,10					
Итого:	333,80	6,84	10,99	34,71	337,64	0,53		116,24	0,18	21,62	205,80	68,01	7,51	81,20				
Обед 12-18 лет (среднестатистический мальчик) 1810 Ккал																		
Суп картофельный с мясом и грибами, 250	4,87	1,37	17,00	200,00	0,10		241,00			43,17	108,00	40,30	2,83					
Салат овощной с майонезом, 100	1,30	1,20	1,20	20,00	20,00	0,10		20,10		25,30	188,00	40,10	0,80					
Мясное блюдо (котлеты), 100	1,30	1,20	1,20	20,00	20,00	0,10		20,10		25,30	188,00	40,10	0,80					
Сладкий напиток (чай с сахаром), 200	200		9,30		37,40	0,11												
Сладкий напиток (чай с сахаром), 100	100		4,65		18,70	0,05												
Витаминизированный напиток для школьников, 1.1	30	2,40	0,20	16,30	16,00	0,10				6,00	15,00	4,20	0,70					
Витаминизированный напиток для школьников, 1.1	100	2,20	1,20	8,10	16,00	0,10				10,00		14,00	0,10					
Итого:	1810	5,17	29,70	264,30	5,30		526,20	0,25	68,47	228,30	638,00	164,70	4,43	165,70				

