

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа  
В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

20 сентября 2021

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Завтрак

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |              |              |             | Цена          |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|
|                                       |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | С            | А             | Е           | Са                        | Р            | Mg           | Fe          |               |
| Макаронные изделия с тертым сыром     | 150          | 8,84                 | 11,81        | 31,01        | 205,64                         | 0,08          | 0,11         | 80,7          | 0,82        | 163,3                     | 131,11       | 15,41        | 0,85        |               |
| Филе грудки отварное                  | 40           | 10,22                | 8,76         | 0,48         | 120,99                         | 0,05          | 1,41         | 21,8          | 0,17        | 11,2                      | 88,90        | 10,94        | 0,75        |               |
| Масло сливочное                       | 15           | 0,08                 | 7,25         | 0,13         | 66,1                           |               |              | 45            | 0,1         | 2,4                       | 3            |              | 0,02        |               |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 30           | 2,4                  | 0,3          | 16,5         | 78                             | 0,1           |              |               | 0,45        | 6                         | 19,5         | 4,2          | 0,75        |               |
| Какао на молоке                       | 200          | 3,71                 | 3,83         | 21,5         | 135,2                          | 0,03          | 0,38         | 17,88         | 0,09        | 121,78                    | 109,42       | 29,92        | 0,96        |               |
| Пряники                               | 45           | 0,59                 | 0,47         | 7,5          | 36,6                           | 0,01          |              |               |             | 1,1                       |              | 0,9          | 0,08        |               |
| Яблоко                                | 125          | 0,5                  | 0,5          | 12,25        | 50,75                          | 0,04          | 12,5         | 6,25          | 0,25        | 20                        | 13,75        | 11,25        | 2,75        |               |
| <b>Итого</b>                          |              | <b>26,34</b>         | <b>32,92</b> | <b>89,37</b> | <b>763,28</b>                  | <b>0,31</b>   | <b>14,40</b> | <b>171,69</b> | <b>1,88</b> | <b>325,76</b>             | <b>305,7</b> | <b>72,62</b> | <b>6,16</b> | <b>105,24</b> |

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Обед

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |            |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             | Цена          |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А          | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |               |
| Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной | 250/10       | 2,14                 | 5,76         | 11,48         | 107,06                         | 0,09          | 21,34        | 216,8      | 1,94        | 34,48                     | 57,64         | 22,7          | 0,83        |               |
| Рыба, тушенная с овощами                    | 50/50        | 10,18                | 7,78         | 2,17          | 119,99                         | 0,08          | 2,21         | 446,15     | 3,46        | 35,96                     | 164,48        | 43,48         | 0,73        |               |
| Рис припущенный                             | 180          | 4,52                 | 5,2          | 46,7          | 251,43                         | 0,05          |              | 28,35      | 0,32        | 13,18                     | 95,39         | 31,9          | 0,69        |               |
| Витаминизированный кисель                   | 200          |                      |              | 23,5          | 95                             | 0,3           | 20,1         |            |             |                           |               |               |             |               |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами       | 30           | 2,4                  | 0,3          | 16,5          | 78                             | 0,1           |              |            | 0,45        | 6                         | 19,5          | 4,2           | 0,75        |               |
| Хлеб ржано-пшеничный                        | 30           | 2,4                  | 0,3          | 13,8          | 66                             | 0,12          |              |            | 0,51        | 8,7                       | 39            | 12,6          | 0,9         |               |
| Яблоко                                      | 125          | 0,5                  | 0,5          | 12,25         | 50,75                          | 0,04          | 12,5         | 6,25       | 0,25        | 20                        | 13,75         | 11,25         | 2,75        |               |
| <b>Итого</b>                                |              | <b>22,14</b>         | <b>19,84</b> | <b>126,40</b> | <b>776,23</b>                  | <b>0,78</b>   | <b>50,15</b> | <b>698</b> | <b>6,93</b> | <b>118,32</b>             | <b>390,76</b> | <b>126,13</b> | <b>6,65</b> | <b>112,04</b> |

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа  
 В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся  
 20 сентября 2021 г.

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |               | Цена |
|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|---------------|------|
|   |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe            |      |
| <b>Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет</b>     |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |               |      |
| Макаронные изделия с тертым сыром           | 150          | 8,84                 | 11,81 | 31,01  | 205,64                         | 0,08          | 0,11  | 80,7   | 0,82 | 163,3                     | 131,11 | 15,41  | 0,85          |      |
| Филе грудки отварное                        | 40           | 10,22                | 8,76  | 0,48   | 120,99                         | 0,05          | 1,41  | 21,8   | 0,17 | 11,2                      | 88,90  | 10,94  | 0,75          |      |
| Масло сливочное                             | 15           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                           |               |       | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      |        | 0,02          |      |
| Хлеб пшеничный                              | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                             | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,75          |      |
| Какао на молоке                             | 200          | 3,71                 | 3,93  | 21,5   | 136,2                          | 0,03          | 0,38  | 17,98  | 0,09 | 121,78                    | 109,42 | 29,92  | 0,96          |      |
| Пряники                                     | 45           | 0,59                 | 0,47  | 7,5    | 35,5                           | 0,01          |       |        |      | 1,1                       |        | 0,9    | 0,08          |      |
| Яблоко                                      | 125          | 0,5                  | 0,5   | 12,25  | 58,75                          | 0,04          | 12,5  | 6,25   | 0,25 | 20                        | 13,75  | 11,25  | 2,75          |      |
|   |              | 26,34                | 32,92 | 89,37  | 753,28                         | 0,31          | 14,40 | 171,69 | 1,88 | 325,76                    | 355,7  | 72,62  | 6,16          |      |
| <b>Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет</b>        |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |               |      |
| Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной | 250/5        | 2,14                 | 5,76  | 11,48  | 107,06                         | 0,09          | 21,34 | 216,8  | 1,94 | 34,48                     | 57,64  | 22,7   | 0,83          |      |
| Рыба, тушенная с овощами                    | 45/45        | 10,18                | 7,78  | 2,17   | 119,99                         | 0,08          | 2,21  | 446,15 | 3,46 | 35,96                     | 164,48 | 43,48  | 0,73          |      |
| Рис припущенный                             | 150          | 4,52                 | 5,2   | 46,7   | 251,43                         | 0,05          |       | 28,35  | 0,32 | 13,18                     | 96,39  | 31,9   | 0,69          |      |
| Витаминизированный кисель                   | 200          |                      |       | 23,5   | 95                             | 0,3           | 20,1  |        |      |                           |        |        |               |      |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами       | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                             | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,75          |      |
| Хлеб ржано-пшеничный                        | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                             | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9           |      |
| Яблоко                                      | 125          | 0,5                  | 0,5   | 12,25  | 58,75                          | 0,04          | 12,5  | 6,25   | 0,25 | 20                        | 13,75  | 11,25  | 2,75          |      |
|   |              | 21,64                | 19,34 | 114,15 | 717,48                         | 0,74          | 43,65 | 691    | 6,68 | 98,32                     | 377,01 | 114,88 | 3,90          |      |
| <b>Итого за рацион</b>                      |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        | <b>186,93</b> |      |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа

В.К. Смирнов

## Школьное меню для организации питания обучающихся

20 сентября 2021 г

| Прием пищи,<br>наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             | Цена         |
|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
|  |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |              |
| <b>Обед с 7-11 лет (родительская плата)</b>    |                 |                      |              |               |                                      |               |              |             |             |                           |               |               |             |              |
| Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной    | 250/5           | 2,14                 | 5,76         | 11,48         | 107,06                               | 0,09          | 21,34        | 216,8       | 1,94        | 34,48                     | 57,64         | 22,7          | 0,83        |              |
| Рыба, тушенная с овощами                       | 45/45           | 10,18                | 7,78         | 2,17          | 119,99                               | 0,08          | 2,21         | 446,15      | 3,46        | 35,96                     | 164,48        | 43,48         | 0,73        |              |
| Рис припущенный                                | 150             | 4,52                 | 5,2          | 46,7          | 251,43                               | 0,05          |              | 28,35       | 0,32        | 13,18                     | 96,39         | 31,9          | 0,69        |              |
| Витаминизированный кисель                      | 200             |                      |              | 23,5          | 95                                   | 0,3           | 20,1         |             |             |                           |               |               |             |              |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами          | 30              | 2,4                  | 0,3          | 16,5          | 78                                   | 0,1           |              |             | 0,45        | 6                         | 19,5          | 4,2           | 0,75        |              |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 30              | 2,4                  | 0,3          | 13,8          | 66                                   | 0,12          |              |             | 0,51        | 8,7                       | 39            | 12,6          | 0,9         |              |
| <b>Итого</b>                                   |                 | <b>21,64</b>         | <b>19,34</b> | <b>114,15</b> | <b>717,48</b>                        | <b>0,74</b>   | <b>43,65</b> | <b>691</b>  | <b>6,68</b> | <b>98,32</b>              | <b>377,01</b> | <b>114,88</b> | <b>3,90</b> | <b>65,00</b> |
| <b>Полдник с 7-18 лет (родительская плата)</b> |                 |                      |              |               |                                      |               |              |             |             |                           |               |               |             |              |
| Пицца "Детская"                                | 75              | 12,76                | 10,42        | 22,23         | 234,19                               | 0,08          | 1,42         | 35,99       | 1,31        | 108,63                    | 155,98        | 19,8          | 1,52        |              |
| Компот из свежих плодов                        | 200             | 0,16                 | 0,16         | 18,99         | 78,65                                | 0,01          | 4            | 2           | 0,08        | 6,85                      | 4,4           | 3,6           | 0,93        |              |
| <b>Итого</b>                                   |                 | <b>12,92</b>         | <b>10,58</b> | <b>41,12</b>  | <b>312,84</b>                        | <b>0,09</b>   | <b>5,42</b>  | <b>38,0</b> | <b>1,39</b> | <b>115,48</b>             | <b>160,4</b>  | <b>23,40</b>  | <b>2,45</b> | <b>45,00</b> |

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа  
В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

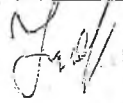
20 сентября 2021

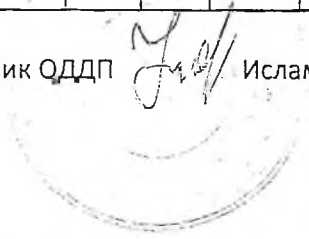
Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)

| Прием пищи,<br>наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |              |              |             | Цена         |
|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|                                       |                 | Б                       | Ж            | У             |                                 | В1            | С            | А             | Е           | Са                        | Р            | Mg           | Fe          |              |
| Макаронные изделия с тертым сыром     | 200             | 11,78                   | 15,72        | 41,27         | 354,97                          | 0,11          | 0,14         | 107,45        | 1,09        | 217,95                    | 174,71       | 20,55        | 1,13        |              |
| Какао на молоке                       | 200             | 3,71                    | 3,83         | 21,5          | 136,2                           | 0,03          | 0            | 17,98         | 0,09        | 121,78                    | 109,42       | 29,92        | 0,96        |              |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 60              | 4,8                     | 0,6          | 33            | 156                             | 0,2           |              |               | 0,9         | 12                        | 39           | 8,4          | 1,5         |              |
| Яблоко                                | 125             | 0,5                     | 0,5          | 12,25         | 58,75                           | 0,04          | 12,5         | 6,25          | 0,25        | 20                        | 13,75        | 11,25        | 2,75        |              |
| <b>Итого</b>                          |                 | <b>20,79</b>            | <b>20,65</b> | <b>108,02</b> | <b>705,92</b>                   | <b>0,38</b>   | <b>13,02</b> | <b>131,68</b> | <b>2,33</b> | <b>371,73</b>             | <b>336,9</b> | <b>70,12</b> | <b>6,34</b> | <b>65,00</b> |

Обед с 12-18 лет (родительская плата)

| Прием пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |              |            |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             | Цена         |
|---|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|--------------|------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
|   |                 | Б                       | Ж            | У             |                                 | В1            | С            | А          | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |              |
| Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной | 250/10          | 2,14                    | 5,76         | 11,48         | 107,06                          | 0,09          | 21,34        | 216,8      | 1,94        | 34,48                     | 57,64         | 22,7          | 0,83        |              |
| Рыба, тушеная с овощами                     | 50/50           | 10,18                   | 7,78         | 2,17          | 119,99                          | 0,08          | 2,21         | 446,15     | 3,46        | 35,96                     | 164,48        | 43,48         | 0,73        |              |
| Рис припущенный                             | 200             | 5,05                    | 7,95         | 51,93         | 299,2                           | 0,06          |              | 45,00      | 0,38        | 15,36                     | 108,00        | 35,4          | 0,78        |              |
| Чай с лимоном и сахаром                     | 200             | 0,06                    | 0,01         | 10,19         | 42,28                           |               | 2,8          | 0,14       | 0,01        | 3,1                       | 1,54          | 0,84          | 0,07        |              |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами       | 30              | 2,4                     | 0,3          | 16,5          | 78                              | 0,1           |              |            | 0,45        | 6                         | 19,5          | 4,2           | 0,75        |              |
| Хлеб ржано-пшеничный                        | 30              | 2,4                     | 0,3          | 13,8          | 66                              | 0,12          |              |            | 0,51        | 8,7                       | 39            | 12,6          | 0,9         |              |
| <b>Итого</b>                                |                 | <b>22,23</b>            | <b>22,10</b> | <b>106,07</b> | <b>712,53</b>                   | <b>0,45</b>   | <b>26,35</b> | <b>708</b> | <b>6,75</b> | <b>103,60</b>             | <b>390,16</b> | <b>119,26</b> | <b>4,06</b> | <b>70,00</b> |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа  
В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

20 сентября 2021 г

Завтрак ММС с 12-18 лет

| Прием пищи,<br>наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      | Цена  |
|---------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|---|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|-------|
|                                       |                 | Б                    | Ж     | У     |   | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |       |
| Макаронные изделия с тертым сыром     | 200             | 11,78                | 15,72 | 41,27 | 354,97                                    | 0,11          | 0,14  | 107,45 | 1,09 | 217,95                    | 174,71 | 20,55 | 1,13 |       |
| Какао на молоке                       | 200             | 3,71                 | 3,83  | 21,5  | 136,2                                     | 0,03          | 0     | 17,98  | 0,09 | 121,78                    | 109,42 | 29,92 | 0,96 |       |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 60              | 4,8                  | 0,6   | 33    | 156                                       | 0,2           |       |        | 0,9  | 12                        | 39     | 8,4   | 1,5  |       |
| Яблоко                                | 125             | 0,5                  | 0,5   | 12,25 | 58,75                                     | 0,04          | 12,5  | 6,25   | 0,25 | 20                        | 13,75  | 11,25 | 2,75 |       |
| Масло сливочное                       | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,1                                      |               |       | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      |       | 0,02 |       |
| Итого                                 |                 | 21                   | 27,9  | 108,2 | 772                                       | 0,38          | 13,02 | 176,7  | 2,43 | 374                       | 339,9  | 70    | 6,36 | 69,32 |

Обед ММС с 12-18 лет

| Прием пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | Цена  |
|---|-----------------|----------------------|-------|--------|---|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|-------|
|   |                 | Б                    | Ж     | У      |   | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |       |
| Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной | 250/10          | 2,14                 | 5,76  | 11,48  | 107,06                                    | 0,09          | 21,34 | 216,8  | 1,94 | 34,48                     | 57,64  | 22,7   | 0,83 |       |
| Рыба, тушеная с овощами                     | 60/60           | 12,21                | 6,3   | 2,61   | 116,66                                    | 0,10          | 2,65  | 535,38 | 2,81 | 43,67                     | 197,32 | 52,21  | 0,88 |       |
| Рис припущенный                             | 200             | 5,05                 | 7,95  | 51,93  | 299,2                                     | 0,06          |       | 45,00  | 0,38 | 15,36                     | 108,00 | 35,4   | 0,78 |       |
| Чай с лимоном и сахаром                     | 200             | 0,06                 | 0,01  | 10,19  | 42,28                                     |               | 2,8   | 0,14   | 0,01 | 3,1                       | 1,54   | 0,84   | 0,07 |       |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами       | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78  | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,75 |       |
| Хлеб ржано-пшеничный                        | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66  | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |       |
| Итого                                       |                 | 24,26                | 20,62 | 106,51 | 709,20                                    | 0,47          | 26,79 | 797    | 6,10 | 111,31                    | 423,00 | 127,99 | 4,21 | 79,20 |

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа

В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся

20 сентября 2021 г

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | Цена          |
|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|---------------|
|   |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |               |
| <b>Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет</b>    |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |               |
| Макаронные изделия с тертым сыром           | 200          | 11,78                | 15,72 | 41,27  | 354,97                         | 0,11          | 0,14  | 107,45 | 1,09 | 217,95                    | 174,71 | 20,55  | 1,13 |               |
| Какао на молоке                             | 200          | 3,71                 | 3,83  | 21,5   | 136,2                          | 0,03          | 0     | 17,98  | 0,09 | 121,78                    | 109,42 | 29,92  | 0,96 |               |
| Хлеб пшеничный                              | 60           | 4,8                  | 0,6   | 33     | 156                            | 0,2           |       |        | 0,9  | 12                        | 39     | 8,4    | 1,5  |               |
| Яблоко                                      | 125          | 0,5                  | 0,5   | 12,25  | 58,75                          | 0,04          | 12,5  | 6,25   | 0,25 | 20                        | 13,75  | 11,25  | 2,75 |               |
| Масло сливочное                             | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                           |               |       | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      |        | 0,02 |               |
|   |              | 20,87                | 27,90 | 108,15 | 772,02                         | 0,38          | 13,02 | 176,68 | 2,43 | 374,13                    | 339,88 | 70,12  | 6,36 |               |
| <b>Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет</b>       |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |               |
| Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной | 250/10       | 2,14                 | 5,76  | 11,48  | 107,06                         | 0,09          | 21,34 | 216,8  | 1,94 | 34,48                     | 57,64  | 22,7   | 0,83 |               |
| Рыба, тушенная с овощами                    | 45/45        | 9,15                 | 5,03  | 1,96   | 90,15                          | 0,08          | 1,99  | 401,53 | 2,24 | 32,68                     | 147,88 | 39,13  | 0,66 |               |
| Рис припущенный                             | 200          | 5,05                 | 7,95  | 51,93  | 299,2                          | 0,06          |       | 45,00  | 0,38 | 15,36                     | 108,00 | 35,4   | 0,78 |               |
| Чай с лимоном и сахаром                     | 200          | 0,06                 | 0,01  | 10,19  | 42,28                          |               | 2,8   | 0,14   | 0,01 | 3,1                       | 1,54   | 0,84   | 0,07 |               |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами       | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                             | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,75 |               |
| Хлеб ржано-пшеничный                        | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                             | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |               |
| Яблоко                                      | 125          | 0,5                  | 0,5   | 12,25  | 58,75                          | 0,04          | 12,5  | 6,25   | 0,25 | 20                        | 13,75  | 11,25  | 2,75 |               |
|   |              | 21,70                | 19,85 | 118,11 | 741,44                         | 0,49          | 38,63 | 670    | 5,78 | 120,32                    | 387,31 | 126,16 | 6,74 |               |
| <b>Итого за рацион</b>                      |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      | <b>162,26</b> |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

