



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

15 сентября 2021

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Завтрак

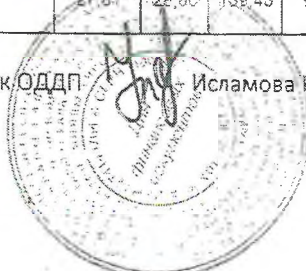
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Биточки мясные с томатным соусом	60/40	11,84	11,12	11,88	194,87	0,06	0,22			31,18		16,79	1,56	
Макаронные изделия отварные с маслом	130/4	5,01	4,59	32,08	189,75	0,08			2,44	12,89	39,67	7,52	0,76	
Сыр (порциями)	10													
Масло сливочное 10	10	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	16,6	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Кисель витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
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	
Приятники	1 шт.	0,59	0,47	7,5	36,6	0,01				1,1		0,9	0,08	
Итого		20,42	24,23	90,04	663,07	0,44	22,72	51,25	3,24	73,37	75,9	40,26	6,02	105,24

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	
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,26	5,13	11,52	102,7	0,04	51,53	363,38	2,38	62,69	44,98	25,06	0,85	
Суп картофельный с клецками	250	1,72	3,27	11,83	83,94	0,08	11,5	203,94	1,44	15,9	44,75	17,55	0,69	
Плов из отварной говядины	200	15,97	18,9	39,04	369,98	0,09	1,8	400	4,08	19,92	212,62	48,11	2,47	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	85	0,16			0,66	11,6	52	16,8	1,2	
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	
Итого		27,61	28,86	138,43	932,00	0,59	81,33	975	9,56	146,96	404,90	129,37	10,14	112,04

Начальник ОДП Исламова Н.А.






Школьное меню для организации питания обучающихся

15 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	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,52	
Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,78	8,16	49,48	392,7	0,12		45	1,15	21,22	63,9	11,53	1,18	
Сыр (порциями)	10													
Кисель витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	4,8	0,6	33	155	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5	
		17,55	19,95	67,52	520,68	0,35	11,69	93,17	3,35	50,23	172,02	27,56	2,80	
Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,26	5,13	11,52	102,7	0,04	51,53	563,38	2,38	62,69	44,88	25,05	0,85	
Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91	0,08	11,5	203,84	2,76	15,9	44,81	17,55	0,69	
Плов из отварной говядины	200	14,37	17	35,13	350,92	0,09	1,62	350	3,67	17,78	191,32	43,28	2,22	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	6	25	5,5	1	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	65	0,12			0,51	6,7	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	
		24,45	29,60	116,51	833,18	0,51	77,15	933	10,17	133,37	359,76	115,34	8,44	
Итого за рацион														162,26

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.





**Школьное меню для организации питания обучающихся
15 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	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Биточки мясные с томатным соусом	60/40	11,84	11,12	11,88	164,67	0,06	0,22			31,18		16,79	1,66	
Макаронные изделия отварные с маслом	130/4	5,01	4,59	32,08	159,75	0,08			2,44	12,69	39,67	7,52	0,76	
Сыр (порциями)	10													
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Кисель витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
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	
Приятники	1 шт.	0,59	0,47	7,5	36,6	0,01				1,1		0,9	0,09	
		20,34	16,98	89,91	596,97	0,44	22,72	6,25	3,14	70,97	72,9	40,65	6,00	
Обед ОВЗ , инвалиды с 7-11 лет														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,26	5,13	11,52	102,7	0,04	51,53	363,38	2,38	62,69	44,88	25,06	0,85	
Суп картофельный с клецками	250	1,72	3,27	11,83	83,94	0,08	11,5	203,84	1,44	15,9	44,75	17,55	0,59	
Плов из отварной говядины	200	15,97	18,9	36,04	389,99	0,09	1,8	400	4,08	19,92	212,62	46,11	2,47	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,66	11,6	52	16,8	1,2	
		27,31	28,36	127,18	873,25	0,55	68,83	969	9,41	125,96	391,15	118,12	7,39	
Итого за рацион														186,93

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





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

Школьное меню для организации питания обучающихся

15 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	
Обед с 7-11 лет (родительская плата)														
Салат из белокочанной капусты с морковью	70	2,26	5,13	11,52	102,7	0,04	51,53	363,38	2,38	62,69	44,88	25,06	0,85	
Суп картофельный с клецками	250	1,72	3,27	11,83	83,94	0,08	11,5	203,84	1,44	15,9	44,75	17,55	0,69	
Плов из стварной говядины	150	15,97	18,9	39,04	389,96	0,09	1,8	400	4,08	19,92	212,62	48,11	2,47	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		27,31	28,36	127,18	873,25	0,55	68,83	969	9,41	126,96	391,15	118,12	7,39	65,00
Полдник с 7-18 лет (родительская плата)														
Вак-беляш	50	5,33	6,45	13,82	134,55	0,06	3,46	5,18	1,78	14,65	60,99	10,9	0,84	
Сок фруктовый 0,2 ед.	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Яблоко	125	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого		6,93	7,25	48,72	297,05	0,13	22,46	12,7	2,28	52,65	91,5	32,40	6,94	45,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





Школьное меню для организации питания обучающихся

15 сентября 2021

Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62	
Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,78	8,16	49,48	302,7	0,12		45	1,15	21,22	63,9	11,53	1,18	
Кисель витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5	
Итого		22,45	20,55	100,52	676,68	0,55	11,69	93,17	4,25	62,23	211,0	35,96	4,30	65,00

Обед с 12-18 лет (родительская плата)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,26	5,13	11,52	102,7	0,04	51,53	363,38	2,38	62,69	44,88	25,06	0,85	
Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91	0,08	11,5	203,84	2,76	15,9	44,81	17,55	0,69	
Плов из отварной говядины	180	14,37	17	35,13	350,92	0,09	1,62	360	3,67	17,78	191,32	43,28	2,22	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		23,95	29,10	104,26	774,43	0,47	64,65	927	9,92	113,37	346,01	104,09	5,69	70,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



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

СОГЛАСОВАНО
 Директор школы

Школьное меню для организации питания обучающихся

15 сентября 2021 г

Завтрак ММС с 12-18 лет

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	
Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62	
Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,78	8,16	49,48	302,7	0,12		45	1,15	21,22	63,9	11,53	1,18	
Сыр (порциями)	10													
Кисель витаминизированная	200			9,7	39	0,15	10							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	4,8	0,6	33	155	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5	
Итого		22	20,6	100,5	677	0,55	11,69	93,2	4,25	62	211,0	36	4,30	69,32

Обед ММС с 12-18 лет

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	
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,26	5,13	11,52	102,7	0,04	51,53	363,38	2,38	62,69	44,88	25,06	0,85	
Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91	0,08	11,5	203,84	2,76	15,9	44,81	17,55	0,69	
Плов из отварной говядины	200	14,37	17	35,13	350,92	0,09	1,62	360	3,67	17,78	191,32	43,28	2,22	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		23,95	29,10	104,26	774,43	0,47	64,65	927	9,92	113,37	346,01	104,09	5,69	79,20

Начальник ОДДП: Исламова Н.А.