



Школьное меню для организации питания обучающихся

27 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	
Филе грудки, припущенное с овощами	60/40	15,78	15,27	2,6	210,27	0,09	3,69	452,93	1,23	26,9	148,91	25,39	1,35	
Рис припущенный*(м/с)	150	3,79	6,54	38,96	229,59	0,04		37,35	0,29	11,71	81,24	26,58	0,59	
Масло сливочное	15	0,12	10,98	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5		0,03	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	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	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	36,8	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	
Итого		29,52	40,45	99,51	883,66	0,31	16,64	605,76	2,50	291,99	437,3	103,74	6,58	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	
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/25/10	6,41	9,45	9,33	148,97	0,08	30,29	218,27	2,03	50,05	97,01	26,7	1,44	
Рыба, тушеная с овощами	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,06	1,99	401,53	2,24	32,68	147,88	39,13	0,66	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55	0,09		45	0,89	16,79	48,68	8,66	0,89	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,5			0,06	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	22	88	0,16			0,88	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		23,80	16,40	64,00	662,02	0,59	44,78	671	6,69	139,72	385,32	108,14	8,00	112,04

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ЦДПШГО г. Уфа
 В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся
 27 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														
Филе грудки, припущенное с овощами	60/40	15,78	15,27	2,6	210,27	0,09	3,69	452,98	1,23	26,9	148,91	25,39	1,35	
Рис припущенный*(м/с)	150	3,79	6,54	36,96	229,59	0,04		37,95	0,29	11,71	81,24	26,58	0,59	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный	50	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	17,98	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	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
		28,40	29,57	99,31	764,51	0,31	16,64	528,26	2,35	287,49	432,8	103,74	6,55	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/25/10	6,41	9,45	9,33	148,97	0,08	30,29	218,27	2,93	50,05	97,01	26,7	1,44	
Рыба, тушенная с овощами	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,08	1,99	401,53	2,24	32,58	147,88	39,13	0,56	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,85	7,93	37,14	243,55	0,09		45	0,89	16,79	48,68	8,66	0,89	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,5					0,6			0,06	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,58	11,6	52	16,8	1,2	
		28,25	23,30	121,75	803,27	0,55	32,28	605	6,44	119,72	371,57	96,89	5,25	
Итого за рацион													186,93	

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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

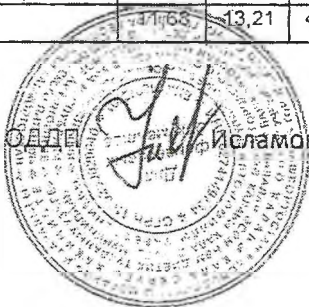


Школьное меню для организации питания обучающихся

27 сентября 2021 г

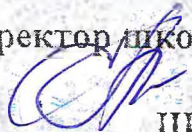
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Обед с 7-11 лет (родительская плата)														
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10	6,41	9,45	9,33	148,97	0,08	30,29	218,27	2,03	50,05	97,01	26,7	1,44	
Рыба, тушеная 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	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,86	7,93	37,14	243,55	0,09		45	0,89	16,79	48,68	8,66	0,89	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		28,26	23,30	121,75	803,27	0,55	32,28	655	6,44	119,72	371,57	96,89	5,25	65,00
Полдник с 7-18 лет (родительская плата)														
Вак-беляш	100	10,68	13,01	27,65	270,32	0,12	6,92	10,39	3,6	29,46	122,32	21,85	1,68	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		11,68	13,21	47,85	362,32	0,14	10,92	10,4	3,80	43,46	136,3	29,85	4,48	45,00

Начальник ОДП



Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

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



Школьное меню для организации питания обучающихся

27 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	
Филе грудки, припущенное с овощами	70/30	25,65	23,42	1,75	318,77	0,13	3,92	214,4	1,12	30,3	226,67	30,4	1,94	
Рис припущенный	200	5,05	7,95	51,93	299,2	0,06		45	0,38	15,36	108	35,44	0,78	
Чай витаминизирован	200			9,7	39	0,15	10							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1				0,10	2	3,0		0,02	
Итого		35	39,1	91,0	853	0,51	13,92	259,4	2,35	58	370,2	73	3,99	69,32

Обед ММС с 12-18 лет

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	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77	
Рыба, тушеная с овощами	60/40	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	2,21	446,15	3,46	35,96	164,48	43,48	0,73	
Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,78	8,16	49,48	302,7	0,12		45,0	1	21,22	63,90	11,53	1,18	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		26,83	22,53	134,08	840,15	0,57	32,25	704	7,82	122,66	356,76	98,63	4,94	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

27 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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Филе грудки, припущенное с овощами	70/30	25,65	23,42	1,75	318,77	0,13	3,92	214,4	1,12	30,3	225,67	30,4	1,94	
Рис припущенный	200	5,05	7,95	51,93	299,2	0,06		45	0,38	15,35	108	35,44	0,78	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
		34,70	31,87	90,88	786,97	0,51	13,92	259,40	2,25	55,55	367,17	72,84	3,97	
Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,03	5,7	9,11	95,86	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77	
Рыба, тушенная с овощами	60/40	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	2,21	446,15	3,46	35,95	164,48	43,48	0,73	
Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,0	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	25	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	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	
		25,08	19,22	118,39	753,49	0,60	44,75	638	7,92	139,46	352,92	108,74	7,54	
Итого за рацион														162,26

Начальник ОДП:  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

27 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	
Филе грудки, припущенное с овощами	70/30	25,65	23,42	1,75	318,77	0,13	3,92	214,4	1,12	30,3	226,67	30,4	1,94	
Рис припущенный	200	5,05	7,95	51,93	299,2	0,06		45	0,38	15,36	108	35,44	0,78	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
Итого		34,70	31,87	90,88	786,97	0,51	13,92	259,40	2,25	55,66	367,2	72,84	3,97	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	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77	
Рыба, тушенная с овощами	60/40	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	2,21	446,15	3,46	35,96	164,48	43,48	0,73	
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,0	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		25,58	19,72	106,14	691,74	0,56	32,25	682	7,67	119,46	349,17	97,49	4,79	70,00

Начальник ОДП Исламова Н.А.