



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

29 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	70/40	11,84	11,12	11,88	194,87	0,06	0,22			31,18		16,79	1,66	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,66	7,93	37,14	243,66	0,09		45	0,99	16,79	48,68	8,66	0,99	
Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Чай 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	
Печенье	24	2,04	2,71	16,73	99,36	0,03		17,28	0,31	9,84	20,88	3,6	0,24	
<b>Итого</b>		<b>28,59</b>	<b>26,56</b>	<b>104,20</b>	<b>708,03</b>	<b>0,47</b>	<b>22,83</b>	<b>104,23</b>	<b>1,96</b>	<b>233,81</b>	<b>192,8</b>	<b>52,75</b>	<b>6,40</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	
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,1	242,03	1,44	38,08	27,66	15,54	0,52	
Суп картофельный с клецками и мясом птицы	250/20	7,73	8,34	11,97	153,7	0,11	12,13			22,37		23,73	1,14	
Плов из отварной говядины	150	11,99	14,17	29,28	202,47	0,07	1,35	300	3,06	15,12	159,47	35,09	1,85	
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	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	25	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	
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	
Пряники	1 шт.	0,59	0,47	7,5	38,6	0,01				1,1		0,9	0,08	
<b>Итого</b>		<b>27,94</b>	<b>27,42</b>	<b>122,70</b>	<b>652,29</b>	<b>0,53</b>	<b>61,09</b>	<b>550</b>	<b>5,94</b>	<b>120,22</b>	<b>270,30</b>	<b>109,31</b>	<b>9,17</b>	<b>112,04</b>

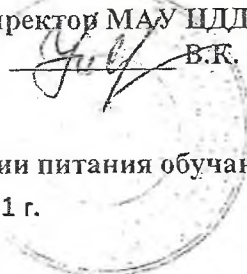
Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

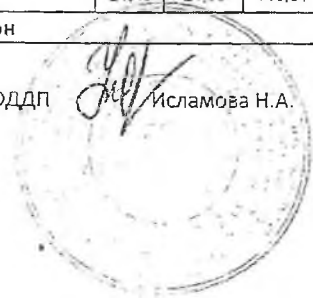
Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа  
В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся  
29 сентября 2021 г.

Прием пищи, наименее зная блюда	Макс. порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Щелч
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет</b>														
Биточки мясные с томатным соусом	70/40	11,84	11,12	11,88	194,87	0,06	0,22			31,18		16,79	1,66	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,56	0,09		45	0,99	16,79	48,88	8,66	0,89	
Сыр ( порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Яблоко	125	0,5	0,5	12,26	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
Печенье	24	2,04	2,71	16,73	99,36	0,03		17,28	0,31	9,84	20,58	3,6	0,24	
		26,59	26,55	104,20	766,03	0,47	22,83	104,23	1,96	233,91	192,6	52,75	6,40	
<b>Обед ОВЗ , инвалиды с 7-11 лет</b>														
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,1	242,03	1,44	38,08	27,05	15,54	0,52	
Суп картофельный с клецками	250	1,72	3,27	11,83	83,94	0,08	11,50	203,84	1,44	15,90	44,75	17,55	0,69	
Плов из отварной говядины	150	11,98	14,17	29,28	202,47	0,07	1,35	300	3,06	15,12	159,47	36,09	1,85	
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	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	
Пряники	1 шт.	0,59	0,47	7,5	36,6	0,01				1,1		0,9	0,08	
		21,43	21,85	110,31	723,78	0,46	47,66	748	7,13	93,75	301,30	91,88	5,97	
<b>Итого за рацион</b>													<b>186,93</b>	

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

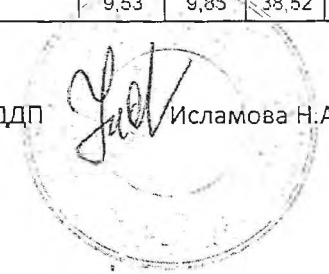
УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа  
*Julia*  
В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

29 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>Обед с 7-11 лет (родительская плата)</b>														
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,1	242,03	1,44	38,08	27,68	15,54	0,52	
Суп картофельный с клецками	250	1,72	3,27	11,83	83,94	0,08	11,50	203,84	1,44	15,90	44,75	17,55	0,69	
Плов из отварной говядины	150	11,98	14,17	29,28	292,47	0,07	1,35	300	3,06	15,12	159,47	36,09	1,85	
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	
<b>Итого</b>		<b>20,68</b>	<b>21,22</b>	<b>93,90</b>	<b>648,43</b>	<b>0,44</b>	<b>43,96</b>	<b>746</b>	<b>7,05</b>	<b>86,10</b>	<b>296,90</b>	<b>87,38</b>	<b>4,99</b>	<b>65,00</b>
<b>Полдник с 7-18 лет (родительская плата)</b>														
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	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62,0	0,03	1			119		14,0	0,1	
<b>Итого</b>		<b>9,53</b>	<b>9,85</b>	<b>38,52</b>	<b>288,55</b>	<b>0,11</b>	<b>8,06</b>	<b>5,2</b>	<b>1,98</b>	<b>147,65</b>	<b>75,0</b>	<b>32,90</b>	<b>3,74</b>	<b>45,00</b>

Начальник ОДДП



Исламова Н.А.



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

**Школьное меню для организации питания обучающихся**

**29 сентября 2021**

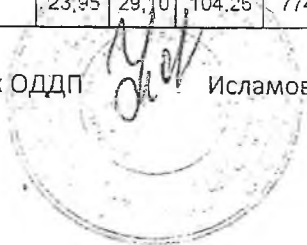
**Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Биточки мясные с томатным соусом	70/40	11,84	11,12	11,88	194,87	0,06	0,22			31,18		16,79	1,66	
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	2,63	2,66		35		0,07	24	0,04	100,00	60,0	5,50	0,07	
Чай с сахаром	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	
<b>Итого</b>		<b>27,05</b>	<b>22,54</b>	<b>104,06</b>	<b>727,57</b>	<b>0,53</b>	<b>10,29</b>	<b>68,80</b>	<b>2,09</b>	<b>164,40</b>	<b>162,9</b>	<b>42,22</b>	<b>4,41</b>	<b>65,00</b>

**Обед с 12-18 лет (родительская плата)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	
<b>Итого</b>		<b>23,95</b>	<b>29,10</b>	<b>104,26</b>	<b>774,43</b>	<b>0,47</b>	<b>64,65</b>	<b>927</b>	<b>9,92</b>	<b>113,37</b>	<b>346,01</b>	<b>104,09</b>	<b>5,69</b>	<b>70,00</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.







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

Школьное меню для организации питания обучающихся

29 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	70/40	11,84	11,12	11,88	194,87	0,06	0,22			31,18		16,79	1,66	
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)	15	2,63	2,66		35		0,07	24	0,04	100,00	60,0	5,50	0,07	
Чай витаминизирова нный	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	
<b>Итого</b>		27	22,5	104,1	728	0,53	10,29	68,8	2,09	164	162,9	42	4,41	<b>69,32</b>

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	353,38	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	
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	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	
<b>Итого</b>		24,11	29,26	113,17	813,18	0,48	68,65	929	10,00	119,92	350,41	107,69	6,59	<b>79,20</b>

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

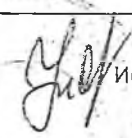


УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа  
 В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

29 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>														
Биточки мясные с томатным соусом	70/40	11,84	11,12	11,88	194,87	0,05	0,22			31,18		16,79	1,66	
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)	15	2,63	2,66		35		0,07	24	0,04	100,00	60,0	5,50	0,07	
Чай 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	
		27,05	22,54	104,06	727,57	0,53	10,29	68,80	2,09	164,40	162,90	42,22	4,41	
<b>Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет</b>														
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	0,89	
Плов из отварной говядины	200	14,37	17	35,13	350,92	0,09	1,62	560	3,67	17,78	191,32	43,28	2,22	
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	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	
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	
		24,61	29,76	125,42	871,93	0,52	81,15	935	10,25	139,92	364,16	118,94	9,34	
<b>Итого за рацион</b>														<b>162,26</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

