

**Школьное меню для организации питания обучающихся**

**08 октября 2021**

**Бесплатное горячее питание с 7-11 лет**

**Завтрак**

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	
Рыба, тушенная с овощами	40/40	10,36	7,61	1,74	116,94	0,11	1,96	366,7	2,75	18,01	111,48	22,37	0,48	
Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
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	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Яблоко	125	0,6	0,6	14,7	71	0,04	15,0	7,5	0,36	24	16,5	13,2	3,4	
<b>Итого</b>		<b>21,85</b>	<b>23,93</b>	<b>78,26</b>	<b>623,12</b>	<b>0,48</b>	<b>20,36</b>	<b>442,97</b>	<b>3,98</b>	<b>188,78</b>	<b>247,4</b>	<b>87,31</b>	<b>6,88</b>	<b>105,24</b>

**Бесплатное горячее питание с 7-11 лет**

**Обед**

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	
Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08	
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	243,55	0,09		45	0,89	16,79	48,68	8,66	0,89	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,5	0,9	
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	59,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
Печенье	26	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>31,75</b>	<b>27,51</b>	<b>166,79</b>	<b>1004,44</b>	<b>1,03</b>	<b>44,47</b>	<b>330</b>	<b>4,54</b>	<b>131,28</b>	<b>235,54</b>	<b>94,38</b>	<b>9,52</b>	<b>112,04</b>

Начальник ОДП.  Исламова Н.А.





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



Школьное меню для организации питания обучающихся  
 08 октября 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>														
Рыба, тушенная с овощами	40/40	10,36	7,61	1,74	116,94	0,11	1,06	266,7	2,75	18,01	111,48	22,37	0,48	
Каша пшениная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	86,60	31,3	1,05	
Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,26		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Яблоко	125	0,6	0,6	14,7	71	0,04	15,0	7,5	0,36	24	16,5	13,2	3,4	
		21,77	16,68	78,13	557,02	0,46	20,36	397,97	3,88	186,99	244,4	87,31	6,06	
<b>Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет</b>														
Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,65	251,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08	
Биточки мясные с томатным соусом	70/40	11,84	11,12	11,89	194,87	0,06	0,22			31,18		16,79	1,68	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55	0,09		45	0,89	16,79	48,58	8,66	0,89	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
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	
Печенье	26	2,04	2,71	15,73	99,95	0,03		17,28	0,31	9,34	20,88	3,6	0,24	
		31,25	27,01	144,54	945,69	0,99	31,97	324	4,29	111,28	221,79	83,13	6,77	
<b>Итого за рацион</b>													<b>186,93</b>	

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

08 октября 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>														
Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08	
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	130/4	6,01	4,45	38,28	217,29	0,09		23,23	0,87	16,09	48,7	8,94	0,91	
Чай с сахаром	200			23,5	95	0,3	20,1							
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>29,36</b>	<b>20,82</b>	<b>128,95</b>	<b>820,07</b>	<b>0,96</b>	<b>31,97</b>	<b>285</b>	<b>3,96</b>	<b>100,74</b>	<b>200,93</b>	<b>79,81</b>	<b>6,55</b>	<b>65,00</b>
<b>Полдник с 7-18 лет (родительская плата)</b>														
Уч-почмак	75	14	8,99	23,91	234,45	0,06	0,26	36,33	2,75	92,99	145,2	16,2	0,68	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,07	0,01	11,06	45,87		3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91	0,08	
Творог детский фасованный	50	63,49	63,49	89,29	1230,16	0,6	11,91			2361,11		277,78	1,99	
<b>Итого</b>		<b>77,56</b>	<b>72,49</b>	<b>124,26</b>	<b>1510,48</b>	<b>0,66</b>	<b>15,21</b>	<b>36,5</b>	<b>2,76</b>	<b>2457,46</b>	<b>146,9</b>	<b>294,89</b>	<b>2,75</b>	<b>45,00</b>

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.



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

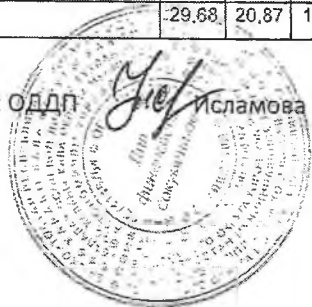


Школьное меню для организации питания обучающихся

08 октября 2021 г

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	
<b>Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)</b>														
Рыба, тушенная с овощами	40/40	10,36	7,61	1,74	116,94	0,11	1,96	366,7	2,75	18,01	111,48	22,37	0,48	
Каша пшениная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,6	0,16	14,27	88,88	31,30	1,05	
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	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
<b>Итого</b>		<b>21,97</b>	<b>16,18</b>	<b>68,93</b>	<b>512,5</b>	<b>0,47</b>	<b>5,36</b>	<b>390,5</b>	<b>3,67</b>	<b>164,4</b>	<b>234,40</b>	<b>75,51</b>	<b>2,95</b>	<b>65,00</b>
<b>Обед с 12-18 лет (родительская плата)</b>														
Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08	
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	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06	
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	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>29,68</b>	<b>20,87</b>	<b>125,04</b>	<b>806,42</b>	<b>0,65</b>	<b>15,87</b>	<b>286</b>	<b>4,02</b>	<b>107,82</b>	<b>206,44</b>	<b>83,46</b>	<b>7,38</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

08 октября 2021 г

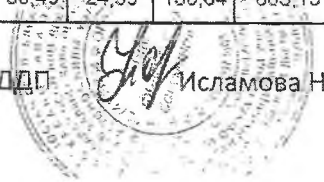
Завтрак ММС с 12-18 лет

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	
Рыба, тушеная с овощами	40/40	10,36	7,61	1,74	116,94	0,11	1,96	366,7	2,75	18,01	111,48	22,37	0,48	
Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,6	0,16	14,27	88,88	31,30	1,05	
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	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Сыр (порциями)	10	2,6	2,7		35		0,1	23,8	0,04	100	60	6	0,1	
Итого		24,6	18,8	68,9	548	0,47	5,4	414,3	3,71	264	294,40	81	3,0	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	
Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,85	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08	
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		45,0	1	21,22	63,90	11,53	1,18	
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 для	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		30,49	24,59	130,04	863,13	0,66	15,87	309	4,17	110,72	214,03	84,60	7,50	79,20

Начальник ОДП Исламова Н.А.





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

Школьное меню для организации питания обучающихся

08 октября 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>														
Рыба, тушенная с овощами	40/40	10,35	7,61	1,74	116,94	0,11	1,96	366,7	2,75	18,01	111,48	22,37	0,48	
Каша пшенная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,6	0,16	14,27	88,88	31,30	1,05	
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	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,5			119		14	0,1	
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	0,10	2,40	3,00		0,02	
		22,55	23,93	81,31	637,37	0,51	17,86	441,72	4,02	186,78	251,15	86,76	5,72	
<b>Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет</b>														
Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08	
Биточки мясные с томатным соусом	70/40	11,84	11,12	11,88	194,87	0,06	0,22			31,18		16,79	1,56	
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	1,05	
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 для	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	
		29,38	20,87	125,04	806,42	0,65	15,87	286	4,02	107,82	206,44	83,46	7,38	
<b>Итого за рацион</b>													<b>162,26</b>	

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.