

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

18 октября 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	266,64	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	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7		3,9	0,36	
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	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Пряники	1 шт.	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04				4,95		4,05	0,36	
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		28,26	35,14	114,54	891,98	0,27	14,40	171,69	1,43	329,31	346,2	75,47	6,05	105,24

Ж

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, тушеная с овощами	50/50	12,9	9	2,17	141,33	0,14	2,45	458,3	3,22	23,56	138,84	27,96	0,61	
Рис прилущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,66	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58	
Компот из кураги	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75	1,38	40,6	35,5	26,25	0,66	
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.	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04				4,95		4,05	0,36	
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		28,87	22,50	167,08	989,50	0,64	37,29	851	8,16	151,28	392,07	136,99	7,89	112,04

Начальник ОДП Исламова Н.А.





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

Школьное меню для организации питания обучающихся
 18 октября 2021 г.

Прем 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														
Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,84	11,91	31,01	266,64	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	120,59	0,95	1,41	21,8	0,17	11,2	88,90	10,94	0,75	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7		3,9	0,36	
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	
Масло сливочное	10	0,96	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Пряники	1 шт.	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04				4,95		4,05	0,36	
Блюдо	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
		28,26	35,14	114,54	891,98	0,27	14,40	171,69	1,43	329,31	346,2	75,47	6,05	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
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	0,93	
Рыба, тушеная с овощами	50/50	12,9	9	2,17	141,33	0,14	2,45	458,3	3,22	23,56	138,94	27,96	0,61	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	36,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58	
Компот из кураги	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75	1,38	40,6	35,5	26,25	0,66	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,5	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	
		25,71	19,91	121,08	765,05	0,56	24,79	645	7,91	126,33	378,32	121,69	4,78	
Итого за рацион													186,93	

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

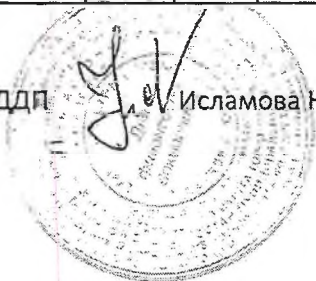
УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа
В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

18 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	
Обед с 7-11 лет (родительская плата)														
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, тушеная 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	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
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		21,64	19,34	100,63	662,38	0,44	23,55	691	6,68	98,62	377,01	114,88	3,93	65,00
Полдник с 7-18 лет (родительская плата)														
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	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
Итого		12,92	10,58	41,12	312,84	0,09	5,42	38,0	1,39	115,48	160,4	23,40	2,45	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

18 октября 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	Ca	P	Mg	Fe	
Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91	0,09	0,11	85,78	0,87	173,99	139,81	16,43	0,9	
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	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
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		16,12	24,43	83,44	622,96	0,26	12,99	155,01	1,76	324,17	285,5	61,80	5,38	65,00

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	Ca	P	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	180	4,52	5,2	46,7	251,43	0,05		28,35	0,32	13,18	96,39	31,9	0,69	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
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		21,64	19,34	100,35	661,48	0,59	33,55	691	6,68	98,32	377,01	114,88	3,90	70,00

Начальник ОДП - Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор ШКОЛЫ

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

18 октября 2021 г

Завтрак ММС с 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91	0,09	0,11	85,78	0,87	173,99	139,81	16,43	0,9	
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	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	5	19,5	4,2	0,75	
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	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5		0,03	
Итого		16	28,1	83,5	656	0,26	12,99	177,5	1,81	325	287,0	62	5,39	69,32

Обед ММС с 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Суп с молочносливочными 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	180	4,52	5,2	46,7	251,43	0,05		28,35	0,32	13,18	96,39	31,9	0,69	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
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		23,67	17,96	100,79	658,15	0,61	33,99	781	6,03	106,03	409,85	123,61	4,05	79,20

Начальник ОДП Исламова Н.А.



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

18 октября 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	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														
Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91	0,09	0,11	85,78	0,87	173,99	139,81	16,43	0,9	
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	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
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	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5		0,03	
		16,16	28,06	83,51	656,01	0,26	12,99	177,51	1,81	325,37	266,98	61,80	5,39	
Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
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	2,81	116,66	0,10	2,65	535,38	2,81	43,67	197,32	52,21	0,88	
Рис припущенный 180	180	4,52	5,2	46,7	251,43	0,05		28,35	0,32	13,18	96,39	31,9	0,59	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
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	
		23,67	17,86	100,79	658,15	0,61	33,99	781	6,03	106,03	409,85	123,61	4,05	
Итого за рацион													162,26	

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

