



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

14 октября 2021

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/15	23,73	8,99	23,86	275,5	0,06	0,66	48,06	1,23	217,51	270,1	30,34	0,6	
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	0,2			0,75	10	32,5	7,0	1,25	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Сок фруктовый 0,2 ед.	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Пряники	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04				4,95		4,05	0,36	
<b>Итого</b>		<b>34,65</b>	<b>15,02</b>	<b>120,00</b>	<b>766,48</b>	<b>0,32</b>	<b>8,06</b>	<b>48,20</b>	<b>2,19</b>	<b>368,56</b>	<b>318,1</b>	<b>64,23</b>	<b>5,18</b>	<b>105,24</b>

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62	0,06	19,89	221,70	1,96	45,28	54,52	24,42	0,13	
Рыба, тушеная в томатном соусе	60/30	12,09	4,48	1,76	96,33	0,10	2,59	278,6	1,98	38,00	189	47,65	0,80	
Каша гречневая распичатая с маслом	150/10	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82	
Компот из кураги	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75	1,38	40,6	36,5	26,25	0,86	
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	
Сок фруктовый 0,2 ед.	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
<b>Итого</b>		<b>31,06</b>	<b>17,11</b>	<b>141,46</b>	<b>849,71</b>	<b>0,78</b>	<b>27,48</b>	<b>670</b>	<b>7,25</b>	<b>173,00</b>	<b>573,16</b>	<b>267,50</b>	<b>11,31</b>	<b>112,04</b>

Начальник ОДП Исламова Н.А.



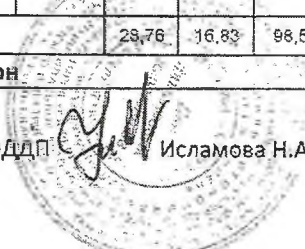
УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа  
 В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся  
 14 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>														
Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/15	23,73	8,99	23,86	275,5	0,06	0,66	48,06	1,23	217,51	270,1	30,34	0,6	
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	0,2			0,75	10	32,5	7,0	1,25	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
		31,99	12,90	66,25	601,78	0,28	8,06	48,20	2,19	363,61	318,1	60,18	4,82	
<b>Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет</b>														
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,92	0,06	19,89	####	1,96	45,28	54,52	24,42	0,13	
Рыба, тушеная в томатном соусе	60/30	12,08	4,48	1,76	96,33	0,10	2,69	278,6	1,98	38,00	189	47,65	0,80	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	143,0	5,78	
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	
		29,76	16,83	98,53	659,81	0,73	22,48	524	5,67	118,70	522,66	233,25	8,64	
<b>Итого за рацион</b>													<b>186,93</b>	

Начальник ОДП  Исламова Н.А.







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

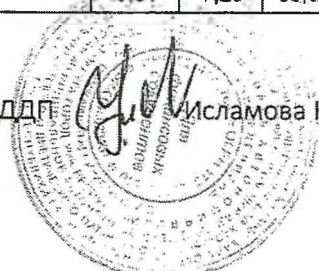


Школьное меню для организаций питания обучающихся

14 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	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Обед с 7-11 лет (родительская плата)</b>														
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	4,92	9,98	92,52	0,06	19,87	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12	
Рыба, тушеная в томатном соусе	60/30	12,09	4,48	1,76	96,33	0,10	2,59	278,6	1,98	38,00	189	47,65	0,80	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130/4	7,84	4,95	35,45	217,4	0,27		19,24	0,54	15,94	185,96	124,2	4,18	
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	
<b>Итого</b>		<b>26,63</b>	<b>14,95</b>	<b>87,47</b>	<b>590,15</b>	<b>0,65</b>	<b>22,46</b>	<b>514</b>	<b>5,43</b>	<b>109,82</b>	<b>484,80</b>	<b>212,57</b>	<b>7,78</b>	<b>65,00</b>
<b>Полдник с 7-18 лет (родительская плата)</b>														
Пицца "Детская"	50	8,51	7	14,82	156,62	0,05	0,95	24,07	0,9	72,75	104,12	13,21	1,01	
Сок фруктовый 0,2 ед.	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
<b>Итого</b>		<b>9,51</b>	<b>7,20</b>	<b>35,02</b>	<b>248,62</b>	<b>0,07</b>	<b>4,95</b>	<b>24,1</b>	<b>1,10</b>	<b>86,75</b>	<b>118,1</b>	<b>21,21</b>	<b>3,81</b>	<b>45,00</b>

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.





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



Школьное меню для организации питания обучающихся

14 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	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет</b>														
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/15	25,77	9,69	27,26	303,95	0,07	0,71	51,78	1,33	233,1	291,55	32,62	0,66	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7,0	1,25	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
		32,48	20,10	64,87	574,95	0,24	0,78	120,58	2,22	345,80	387,05	45,12	2,03	
<b>Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет</b>														
Борщ с капустой и картофелем со	250/5	1,9	4,92	9,98	92,52	0,06	19,87	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12	
Рыба, тушеная в томатном соусе	60/30	12,09	4,48	1,76	96,33	0,10	2,59	278,6	1,98	38,00	189	47,65	0,80	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/10	10,84	6,45	49	297,01	0,37		24,21	0,74	21,65	256,89	171,6	5,78	
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	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	
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	
		30,19	16,96	113,48	730,89	0,79	37,76	526	5,89	138,33	571,02	272,11	12,17	
Итого за рацион													162,26	

Начальник ОДЛП Исламова Н.А.







СОГЛАСОВАНО

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДШ ГО г. Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

14 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	Ca	P	Mg	Fe	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/15	25,77	9,69	27,26	303,95	0,07	0,71	51,78	1,33	233,1	291,55	32,62	0,66	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7,0	1,25	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
<b>Итого</b>		<b>32</b>	<b>20,1</b>	<b>64,9</b>	<b>575</b>	<b>0,24</b>	<b>0,78</b>	<b>120,6</b>	<b>2,22</b>	<b>346</b>	<b>387,1</b>	<b>45</b>	<b>2,03</b>	<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	Ca	P	Mg	Fe	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	4,92	9,98	92,52	0,06	19,87	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12	
Рыба, тушенная в томатном соусе	60/30	12,09	4,48	1,76	96,33	0,10	2,59	278,6	1,98	38,00	189	47,65	0,80	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/10	10,84	6,45	49	297,01	0,37		24,21	0,74	21,65	256,89	171,6	5,78	
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	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	13,6	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
<b>Итого</b>		<b>29,69</b>	<b>16,46</b>	<b>101,23</b>	<b>672,14</b>	<b>0,75</b>	<b>25,26</b>	<b>519</b>	<b>5,64</b>	<b>118,33</b>	<b>557,27</b>	<b>260,86</b>	<b>9,42</b>	<b>79,20</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

14 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	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/15	25,77	9,69	27,26	303,95	0,07	0,71	51,78	1,33	233,1	291,55	32,62	0,66	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7,0	1,25	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Итого		29,85	17,44	64,87	539,95	0,24	0,71	96,78	2,18	245,80	327,1	39,62	1,96	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	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	4,92	9,98	92,52	0,06	19,87	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12	
Рыба тушеная в томатном соусе	60/30	12,09	4,48	1,76	96,33	0,10	2,59	278,6	1,98	38,00	189	47,65	0,80	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
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	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		23,62	14,87	73,71	523,68	0,54	25,26	518	5,25	108,32	413,63	164,44	6,19	70,00

Начальник ОДП Исламова Н.А.