

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

Казар



ТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДЦП ГО г. Уфа
В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

29 ноября 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	30	7,1	6,09	0,35	84,14	0,04	1	15,12	0,12	7,88	61,87	7,63	0,53	
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	0,95	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	55,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Печенье	26	2,04	2,71	16,73	99,36	0,03		17,28	0,31	9,84	20,83	3,6	0,24	
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	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		25,52	33,26	117,59	881,79	0,27	17,99	182,33	1,89	344,90	354,0	79,71	8,51	126,52

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 с мясом со сметаной	270/10	5,11	8,32	11,48	141,94	0,1	21,34			35,92		26,22	1,26	
Рыба, тушенная с овощами(филе горбуши)	50/50	12,9	9	2,17	141,33	0,14	2,45	450,3	3,22	23,56	136,34	27,95	0,61	
Чай припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,66	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58	
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	
Печенье	26	2,04	2,71	16,73	99,36	0,03		17,28	0,31	9,84	20,88	3,6	0,24	
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		25,52	33,26	117,59	834,24	0,72	46,29	506	5,00	115,01	312,31	112,41	7,09	133,32

Начальник Отдела Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

Казар

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



Школьное меню для организации питания обучающихся
29 ноября 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														
Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,84	11,81	31,01	268,64	0,08	0,11	80,7	0,82	163,3	131,11	15,41	0,85	
Филе грудки отварное	30	7,1	6,09	0,36	84,14	0,04	1	15,12	0,12	7,88	61,87	7,63	0,53	
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	
Печенье	26	2,04	2,71	16,73	99,36	0,03		17,28	0,31	9,84	20,88	3,6	0,24	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
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	
		25,52	33,26	117,59	881,79	0,27	17,99	182,33	1,89	344,90	354,0	79,71	8,51	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Суп с мелкошинкованными овощами с мясом со сметаной	270/10	5,11	8,32	11,48	141,94	0,1	21,34			35,92		26,22	1,26	
Рыба, тушеная с овощами(филе горбуши)	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 припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,66	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58	
Чай витаминизирован	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	
		26,58	22,29	92,57	676,13	0,65	33,79	482	4,44	85,17	277,68	97,56	4,10	
Итого за рацион													208,21	

Начальник ОВП *Исламова Н.А.*



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

Газет

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДЦ ГО г. Уфа
В. Р. Сирнов

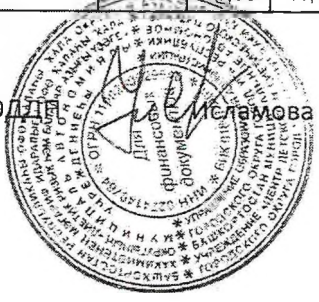


Школьное меню для организации питания обучающихся

29 ноября 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (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 мелкошинкован ными 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, тушенная с овощами (филе горбуши)	40/40	10,36	7,61	1,74	116,94	0,11	1,96	366,70	2,75	18,01	111,48	22,37	0,48	
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	
Клеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Клеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		21,82	19,17	100,20	659,33	0,47	23,30	612	5,97	80,67	324,01	93,77	3,68	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 ОДЦ *Исламова Н.А.*



СОГЛАСОВАНО
Директор школы



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДШ № 10 г. Уфа
В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся

29 ноября 2021

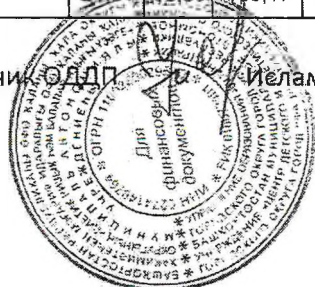
Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)

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	
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	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
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		16,92	24,53	88,94	643,96	0,30	12,99	155,01	1,91	326,17	292,0	63,20	5,63	55,30

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	
Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	2,01	5,01	11,3	98,96	0,09	21,32	211,5	1,92	30,08	54,59	22,3	0,82	
Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	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		21,51	18,59	100,17	653,38	0,59	33,53	686	6,66	93,92	373,96	114,43	3,89	70,00

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор школы

Хазеф

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ИДП ГС г. Уфа
 В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся

29 ноября 2021 г

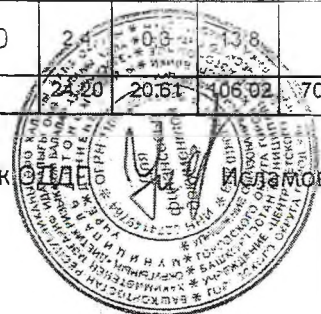
Завтрак ММС с 12-18 лет

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	
Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,72	41,27	354,97	0,11	0,14	107,45	1,09	217,95	174,17	20,55	1,1	
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	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	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	0,1	2,4	3		0,02	
Итого		19	27,7	97,2	720	0,32	13,02	176,7	2,13	370	326,3	67	5,86	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 с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,05	0,09	21,34	216,8	1,94	34,48	57,64	22,7	0,83	
Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	60/40	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	200	5,05	7,95	51,93	299,2	0,06		45,00	0,38	15,36	108,00	35,4	0,78	
Чай витаминизирован	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	56	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		24,20	20,61	106,02	705,92	0,62	33,99	797	6,09	108,21	421,46	127,15	4,14	79,20

Начальник ИДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

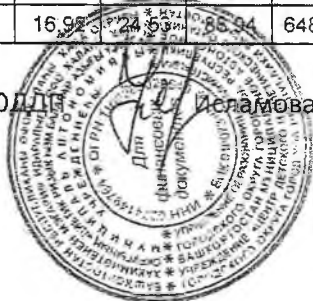
Школьное меню для организации питания обучающихся

29 ноября 2021

Завтрак СОП 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	
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	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Масло сливочное	5	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		16,98	24,83	88,94	648,96	0,30	12,99	155,01	1,91	326,17	292,0	63,20	5,63	60,10

Начальник ОДЦ Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

Чайков

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа
К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

29 ноября 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 12-18 лет														
Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,72	41,27	354,97	0,11	0,14	107,45	1,09	217,95	174,17	20,55	1,1	
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	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
		18,47	27,60	91,65	694,02	0,28	13,02	176,68	1,98	368,13	319,84	65,92	5,61	
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, тушенная с овощами (филе минтая)	60/40	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	200	5,05	7,95	51,93	299,2	0,06		45,00	0,38	15,36	108,00	35,4	0,78	
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	
		24,20	20,61	106,02	705,92	0,62	33,99	797	6,09	108,21	421,46	127,15	4,14	
Итого за рацион														167,25

Начальник Отдела Исламова Н.А.

