



Школьное меню для организации питания обучающихся

02 декабря 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	
Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом	70/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,06	3,62	85,5	1,47	16,54	113	16,78	1,39	
Картофельное пюре	140	3,07	4,74	20,61	137,82	0,15	24,23	30,5	0,17	49,97	90,79	31,24	1,19	
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	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7		3,9	0,36	
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	
<b>Итого</b>		<b>20,94</b>	<b>23,10</b>	<b>74,16</b>	<b>597,73</b>	<b>0,29</b>	<b>35,25</b>	<b>116,14</b>	<b>1,85</b>	<b>208,41</b>	<b>219,3</b>	<b>74,76</b>	<b>5,91</b>	<b>126,52</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	
Свекольник с мясом и сметаной	250/10/10	5,4	8,32	16,44	162,78	0,09	17,24	217,17	2,01	50,13	95,08	34,7	1,97	
Биточки рыбные с томатным соусом	70/40	5,05	7,2	5,19	106,45	0,01	2,00	60,0	1,22	4,23	6,10	3,44	0,15	
Каша гречневая рассыпчатая 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 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	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
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.	2,55	2,12	33,75	164,7	0,04				4,95		4,05	0,36	
<b>Итого</b>		<b>29,61</b>	<b>25,13</b>	<b>170,50</b>	<b>1029,29</b>	<b>0,81</b>	<b>35,74</b>	<b>309</b>	<b>5,54</b>	<b>125,18</b>	<b>414,85</b>	<b>223,12</b>	<b>13,31</b>	<b>133,32</b>

Начальник ОД... Исламова И.А.





**Школьное меню для организации питания обучающихся  
02 декабря 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 7-11 лет</b>														
Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом	70/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,06	3,52	85,5	1,47	16,54	113	16,78	1,39	
Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	149,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28	
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	
Батон	30	2,26	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7		3,9	0,36	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
		20,17	23,27	55,45	515,95	0,28	32,99	118,55	1,66	198,02	211,9	69,01	3,20	
<b>Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет</b>														
Свекольник с мясом и сметаной	250/10/10	5,4	8,32	16,44	162,78	0,09	17,24	217,17	2,01	50,13	95,08	34,7	1,97	
Биточки рыбные с томатным соусом	70/40	5,05	7,2	5,19	106,45	0,01	2,00	60,0	1,22	4,23	6,10	3,44	0,15	
Каша гречневая рассыпчатая 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 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	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
		26,45	22,51	124,50	805,84	0,73	23,24	303	5,29	100,23	401,10	207,82	10,20	
<b>Итого за рацион</b>														<b>208,21</b>

Начальник ОДП \_\_\_\_\_ Исламова Н.А.





**Школьное меню для организации питания обучающихся**

**02 декабря 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>														
Свекольник со сметаной	200/5	2,74	5,79	18,31	136,81	0,09	19,36	217,59	1,99	56,53	80,55	35,85	1,83	
Биточки рыбные с томатным соусом	70/40	5,05	7,2	5,19	106,45	0,01	2,00	60,0	1,22	4,23	6,10	3,44	0,15	
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	142,98	4,82	
Чай с сахаром	200			23,5	95	0,3	20,1							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
<b>Итого</b>		<b>23,63</b>	<b>19,82</b>	<b>130,98</b>	<b>796,22</b>	<b>1,02</b>	<b>41,46</b>	<b>302</b>	<b>5,19</b>	<b>99,78</b>	<b>382,17</b>	<b>205,37</b>	<b>9,13</b>	<b>65,00</b>
<b>Полдник с 7-18 лет( родительская плата)</b>														
Дучмак с творогом	75	14	8,99	23,91	234,45	0,08	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	
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11	2,8	
<b>Итого</b>		<b>14,57</b>	<b>9,50</b>	<b>47,22</b>	<b>339,07</b>	<b>0,10</b>	<b>15,80</b>	<b>42,7</b>	<b>3,01</b>	<b>116,35</b>	<b>160,6</b>	<b>28,36</b>	<b>3,51</b>	<b>45,00</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

02 декабря 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 с 12-18 лет (родительская плата)</b>														
Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом	70/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,06	3,62	85,5	1,47	16,64	113	16,76	1,39	
Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28	
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	
<b>Итого</b>		<b>17,86</b>	<b>19,59</b>	<b>57,32</b>	<b>476,97</b>	<b>0,36</b>	<b>29,59</b>	<b>118,41</b>	<b>2,25</b>	<b>78,52</b>	<b>236,33</b>	<b>55,87</b>	<b>3,70</b>	<b>65,00</b>
<b>Обед с 12-18 лет (родительская плата)</b>														
Свекольник со сметаной	250/5	2,74	5,79	18,31	136,81	0,09	19,36	217,59	1,99	56,53	80,55	35,85	1,83	
Биточки рыбные с томатным соусом	70/40	5,05	7,2	5,19	106,45	0,01	2,00	60,0	1,22	4,23	6,10	3,44	0,15	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/10	10,88	16,08	49,06	330,06	0,37		46,71	0,79	22,85	258,39	171,6	5,79	
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	3,2	0,4	18,4	88	0,15			0,98	11,6	52	16,8	1,2	
<b>Итого</b>		<b>24,33</b>	<b>23,78</b>	<b>117,65</b>	<b>781,60</b>	<b>0,73</b>	<b>24,16</b>	<b>324</b>	<b>5,14</b>	<b>104,31</b>	<b>418,08</b>	<b>232,73</b>	<b>9,79</b>	<b>70,00</b>

Начальник ОДП Исламова Н.А.





Школьное меню для организации питания обучающихся

02 декабря 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 СОП с 7-11 лет</b>														
Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом	70/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,06	3,62	85,5	1,47	16,64	113	16,78	1,39	
Картофельное пюре	130	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28	
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	
<b>Итого</b>		<b>17,06</b>	<b>19,49</b>	<b>51,82</b>	<b>450,97</b>	<b>0,32</b>	<b>29,59</b>	<b>118,41</b>	<b>2,10</b>	<b>76,52</b>	<b>229,83</b>	<b>54,47</b>	<b>3,45</b>	<b>60,00</b>

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.





**Школьное меню для организации питания обучающихся**

**02 декабря 2021 г**

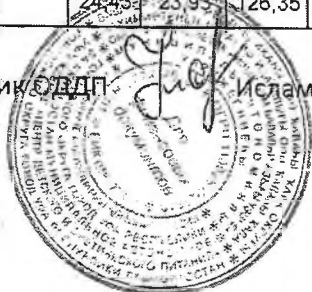
**Завтрак ММС с 12-18 лет**

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	
Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом	70/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,06	3,62	85,5	1,47	16,64	113	16,78	1,39	
Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28	
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	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
<b>Итого</b>		<b>20,49</b>	<b>22,25</b>	<b>57,32</b>	<b>511,97</b>	<b>0,36</b>	<b>29,66</b>	<b>142,21</b>	<b>2,29</b>	<b>178,52</b>	<b>296,33</b>	<b>61,37</b>	<b>3,77</b>	<b>69,32</b>

**Обед ММС с 12-18 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Свекольник со сметаной	250/10	2,74	5,79	18,31	136,81	0,09	19,36	217,59	1,99	56,53	80,55	35,85	1,83	
Биточки рыбные с томатным соусом	70/40	5,05	7,2	5,19	106,45	0,01	2,00	60,0	1,22	4,23	6,10	3,44	0,15	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	10,88	10,08	49,06	330,06	0,37		46,71	0,79	22,85	258,39	171,6	5,79	
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	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
<b>Итого</b>		<b>24,43</b>	<b>23,93</b>	<b>126,35</b>	<b>817,97</b>	<b>0,74</b>	<b>25,36</b>	<b>326</b>	<b>5,21</b>	<b>108,06</b>	<b>420,94</b>	<b>235,49</b>	<b>10,65</b>	<b>79,20</b>

Начальник СДП:  Исламова Н.А.





**Школьное меню для организации питания обучающихся**

02 декабря 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>														
Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом	70/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,06	3,62	85,5	1,47	16,64	113	16,78	1,39	
Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28	
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	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
		20,49	22,25	57,32	511,97	0,36	29,66	142,21	2,29	178,52	296,33	61,37	3,77	
<b>Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет</b>														
Свекольник со сметаной	250/10	2,74	5,79	18,31	136,81	0,09	19,36	217,69	1,99	56,53	80,55	35,85	1,83	
Биточки рыбные с томатным соусом	70/40	5,05	7,2	5,19	106,45	0,01	2,00	60,0	1,22	4,23	6,10	3,44	0,15	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	10,88	10,08	49,06	330,06	0,37		46,71	0,79	22,85	258,39	171,6	5,79	
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	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
		24,43	23,93	126,35	817,97	0,74	25,36	326	5,21	108,06	420,94	235,49	10,65	
<b>Итого за рацион</b>														<b>162,26</b>

Начальник ОДДи Исламова Н.А.