



Школьное меню для организации питания обучающихся

29 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 | |
| Плов из мяса птицы | 200 | 16,9 | 23,5 | 41,47 | 444,26 | 0,12 | 4,42 | 275,6 | 5,79 | 24,92 | 203,25 | 47,03 | 1,56 | |
| Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,8 | 15,09 | 111,46 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,01 | 125,42 | 116,2 | 31 | 1,01 | |
| Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,5 | 0,03 | | | | 5,7 | | 3,9 | 0,36 | |
| Сыр (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | |
| Масло сливочное | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,2 | 99,15 | | | 67,5 | 0,15 | 3,6 | 4,5 | | 0,03 | |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | |
| Сок фруктовый 0,2 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | |
| Итого | | 24,82 | 47,10 | 107,21 | 962,09 | 0,26 | 24,72 | 417,72 | 6,55 | 200,04 | 357,5 | 103,43 | 9,20 | 152,23 |

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 | |
| Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 250/20/10 | 8,27 | 11,05 | 9,33 | 170,78 | 0,09 | 30,29 | | | 51,14 | | 26,92 | 1,71 | |
| Гуляш | 45/45 | 13,78 | 15,03 | 3,18 | 203,03 | 0,06 | 2,21 | 8,7 | 1,96 | 16,88 | 143,25 | 19,18 | 2,14 | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 180/5 | 6,97 | 4,44 | 44,48 | 245,99 | 0,11 | | 23 | 1,00 | 18,32 | 56,31 | 10,39 | 1,06 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 32,92 | 128,6 | | | | | 0,6 | | | 0,06 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 1 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | |
| Итого | | 34,55 | 31,51 | 134,91 | 962,90 | 0,53 | 47,50 | 39 | 4,22 | 125,64 | 274,56 | 88,79 | 10,17 | 152,23 |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





Школьное меню для организации питания обучающихся

29 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 | |
| Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Плов из мяса птицы | 200 | 16,9 | 23,5 | 41,47 | 444,28 | 0,12 | 4,42 | 275,5 | 5,79 | 24,92 | 203,25 | 47,03 | 1,68 | |
| Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,8 | 15,09 | 111,46 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,01 | 125,42 | 116,2 | 31 | 1,01 | |
| Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | | | | 5,7 | | 3,9 | 0,36 | |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | 0,07 | 23,8 | 0,04 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 | |
| Сок фруктовый 0,2 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | |
| Итого | | 26,65 | 31,03 | 92,18 | 761,34 | 0,21 | 9,79 | 321,52 | 6,04 | 270,04 | 393,5 | 95,43 | 5,92 | |
| Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 250/20/10 | 8,27 | 11,05 | 9,33 | 170,78 | 0,09 | 30,29 | | | 51,14 | | 28,92 | 1,71 | |
| Гуляш | 45/45 | 13,78 | 15,03 | 3,18 | 203,03 | 0,08 | 2,21 | 8,7 | 1,96 | 16,88 | 143,25 | 19,18 | 2,14 | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 180/5 | 6,97 | 4,44 | 44,48 | 245,99 | 0,11 | | 23 | 1,00 | 18,32 | 56,31 | 10,39 | 1,06 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 32,92 | 128,5 | | | | | 0,6 | | | 0,06 | |
| 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 | | 34,25 | 31,21 | 120,21 | 892,40 | 0,48 | 32,50 | 31 | 3,92 | 101,64 | 258,06 | 75,29 | 6,52 | 233,92 |

Начальник ОДП:  Исламова Н.А.





Школьное меню для организации питания обучающихся

29 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 | |
| Обед с 7-11 лет (родительская плата) | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200/5 | 1,55 | 4,11 | 7,18 | 72,63 | 0,05 | 24,02 | 167,27 | 1,54 | 33,58 | 38,47 | 16,71 | 0,61 | |
| Гуляш | 40/40 | 15,31 | 16,7 | 3,53 | 225,56 | 0,06 | 2,44 | 9,6 | 2,17 | 18,75 | 159,16 | 21,3 | 2,38 | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 6,97 | 4,44 | 44,48 | 245,99 | 0,11 | | 22,5 | 1 | 18,32 | 56,31 | 10,39 | 1,06 | |
| Чай с 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 | 3,2 | 0,4 | 22 | 104 | 0,14 | | | 0,6 | 8 | 26 | 5,6 | 1 | |
| Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | |
| Итого | | 30,29 | 26,06 | 105,78 | 778,46 | 0,52 | 29,26 | 200 | 6,00 | 93,35 | 333,48 | 71,64 | 6,32 | 65,00 |
| Полдник с 7-18 лет(родительская плата) | | | | | | | | | | | | | | |
| Тюльпины с мясом | 75 | 7,66 | 10,12 | 22,38 | 211,14 | 0,07 | 0,67 | 3,42 | 2,97 | 14,79 | 74,84 | 11,14 | 1,06 | |
| Напиток лимонный | 200 | 0,06 | 0,01 | 20,17 | 82,18 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 3,4 | 1,54 | 0,84 | 0,1 | |
| Кисломолочный продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| Итого | | 10,92 | 13,33 | 47,05 | 355,32 | 0,10 | 4,07 | 3,6 | 2,98 | 137,19 | 76,4 | 25,98 | 1,26 | 45,00 |

Начальник ЦОДП  Исмаилова Н.А.





Школьное меню для организации питания обучающихся

29 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 | |
| Завтрак с 12-18 лет (родительская плата) | | | | | | | | | | | | | | |
| Плов из мяса птицы | 170 | 14,37 | 19,97 | 35,23 | 377,58 | 0,1 | 3,77 | 234,32 | 4,93 | 21,18 | 172,74 | 39,97 | 1,43 | |
| 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 | 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 | |
| Итого | | 18,13 | 20,88 | 79,67 | 582,61 | 0,28 | 19,07 | 240,71 | 5,79 | 52,28 | 214,03 | 57,66 | 5,25 | 65,00 |
| Обед с 12-18 лет (родительская плата) | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 2,03 | 5,7 | 9,11 | 96,86 | 0,07 | 30,04 | 213,1 | 1,93 | 45,28 | 50,38 | 21,22 | 0,77 | |
| Гуляш | 40/40 | 12,25 | 13,36 | 2,83 | 180,49 | 0,05 | 1,97 | 7,8 | 1,74 | 15,01 | 127,35 | 17,06 | 1,91 | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 180/5 | 6,97 | 4,44 | 44,48 | 245,99 | 0,11 | | 22,5 | 1 | 18,32 | 66,31 | 10,39 | 1,06 | |
| Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | 0,03 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | |
| Итого | | 25,05 | 24,10 | 96,70 | 707,24 | 0,45 | 32,01 | 243 | 5,63 | 93,61 | 232,54 | 65,47 | 5,42 | 70,00 |

Начальник ОДДТ Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДШ ГО г. Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

29 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 | |
| Плов из мяса птицы | 170 | 14,37 | 19,97 | 35,23 | 377,58 | 0,1 | 3,77 | 234,32 | 4,93 | 21,18 | 172,74 | 39,97 | 1,43 | |
| 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 | 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 | |
| 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 | | 20,76 | 23,54 | 79,67 | 617,61 | 0,28 | 19,14 | 264,51 | 5,83 | 152,28 | 274,03 | 63,16 | 5,32 | 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 | Ca | P | Mg | Fe | |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 2,03 | 5,7 | 9,11 | 96,96 | 0,07 | 30,04 | 213,1 | 1,93 | 45,28 | 50,38 | 21,22 | 0,77 | |
| Гуляш | 40/40 | 12,25 | 13,36 | 2,83 | 180,49 | 0,05 | 1,97 | 7,8 | 1,74 | 15,01 | 127,35 | 17,06 | 1,91 | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 180/10 | 6,97 | 4,44 | 44,48 | 245,99 | 0,11 | | 22,5 | 1 | 18,32 | 56,31 | 10,39 | 1,06 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 32,92 | 128,6 | | | | | 0,6 | | | 0,06 | |
| Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | |
| Итого | | 26,49 | 24,19 | 119,64 | 795,94 | 0,45 | 32,01 | 243 | 5,63 | 93,91 | 292,54 | 65,47 | 5,45 | 79,20 |

Начальник ОДДА

Исламова Н.А.



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

29 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 | Ca | P | Mg | Fe | |
| Завтрак СОП с 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Плов из мяса птицы | 150 | 12,67 | 17,62 | 31,04 | 332,96 | 0,1 | 3,32 | 206,70 | 4,35 | 18,68 | 152,33 | 35,24 | 1,26 | |
| 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 | 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 | |
| Итого | | 16,43 | 18,53 | 75,48 | 537,99 | 0,27 | 18,62 | 213,09 | 5,21 | 49,78 | 193,62 | 52,93 | 5,08 | 60,00 |

Начальник ОДП  Условамова Н.А.





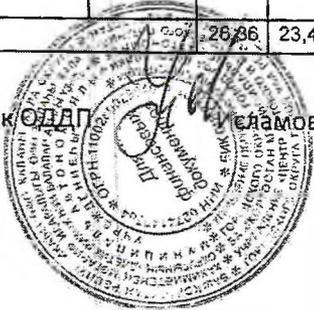
УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ЦДНП ГО г. Уфа
 В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся

29 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 | |
| Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Плов из мяса птицы | 170 | 14,37 | 19,97 | 35,23 | 377,58 | 0,1 | 3,77 | 234,32 | 4,93 | 21,18 | 172,74 | 39,97 | 1,43 | |
| 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 | 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 | |
| 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 | | 20,76 | 23,54 | 79,67 | 617,61 | 0,28 | 19,14 | 264,51 | 5,83 | 152,28 | 274,03 | 63,16 | 5,32 | |
| Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 1,9 | 4,95 | 8,93 | 88,76 | 0,06 | 30,02 | 207,75 | 1,92 | 40,88 | 47,33 | 20,77 | 0,76 | |
| Гуляш | 40/40 | 12,25 | 13,36 | 2,83 | 180,49 | 0,05 | 1,97 | 7,8 | 1,74 | 15,01 | 127,35 | 17,06 | 1,91 | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 180/10 | 6,97 | 4,44 | 44,48 | 245,99 | 0,11 | | 22,5 | 1 | 18,32 | 56,31 | 10,39 | 1,06 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 32,92 | 128,6 | | | | | 0,6 | | | 0,06 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | |
| Итого | | 26,86 | 23,44 | 119,46 | 787,84 | 0,44 | 31,99 | 238 | 5,62 | 89,51 | 289,49 | 65,02 | 5,44 | 162,26 |

Начальник ОДП  Усамова Н.А.

