



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

26 января 2022 г

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	150	12,67	17,62	31,04	332,96	0,09	3,32	206,7	4,35	18,66	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	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,38			36	0,08	1,92	2,4		0,22	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого</b>		<b>15,67</b>	<b>24,21</b>	<b>69,59</b>	<b>522,52</b>	<b>0,23</b>	<b>18,12</b>	<b>213,84</b>	<b>5,13</b>	<b>49,90</b>	<b>189,0</b>	<b>51,08</b>	<b>4,74</b>	<b>74,70</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	
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63	0,05	24,02	167,27	1,54	33,59	38,47	16,71	0,61	
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	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,38	
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	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,63	7	22,75	4,9	0,83	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05	
<b>Итого</b>		<b>25,28</b>	<b>22,49</b>	<b>92,63</b>	<b>673,90</b>	<b>0,45</b>	<b>26,79</b>	<b>198</b>	<b>5,26</b>	<b>84,43</b>	<b>282,79</b>	<b>62,87</b>	<b>5,40</b>	<b>82,06</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

26 января 2022 г.

1 смена

Приём 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>														
Плов из мяса птицы	150	12,67	17,62	31,04	532,96	0,09	3,32	205,7	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	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Масло сливочное	8	0,96	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого</b>		<b>15,67</b>	<b>24,21</b>	<b>69,59</b>	<b>662,52</b>	<b>0,23</b>	<b>18,12</b>	<b>248,84</b>	<b>5,13</b>	<b>48,90</b>	<b>189,0</b>	<b>51,08</b>	<b>4,74</b>	
<b>Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет</b>														
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63	0,05	24,02	167,27	1,54	33,50	38,47	16,71	0,61	
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	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
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	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,63	7	22,75	4,9	0,90	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05	
<b>Итого</b>		<b>25,28</b>	<b>22,49</b>	<b>92,63</b>	<b>673,90</b>	<b>0,45</b>	<b>28,79</b>	<b>198</b>	<b>5,26</b>	<b>84,43</b>	<b>292,79</b>	<b>62,87</b>	<b>5,40</b>	<b>158,48</b>

Начальник ОДП (подпись) Исламова Н.А.



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

26 января 2022 г

2 смена

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	
<b>Обед инвалиды, ОВЗ с 7-11 лет</b>														
Ци из свежей апусты со метаной уляш	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	
Лакаронные изделия отварные	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	
Чай с лимоном и сахаром	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,22	
Итого	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05	
Итого		25,28	22,49	92,63	673,90	0,45	28,79	198	5,26	84,43	262,79	62,87	5,40	
<b>Полдник инвалиды, ОВЗ с 7-11 лет</b>														
Гюльпины 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	
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		11,52	13,93	61,75	425,82	0,15	19,07	11,1	3,28	161,19	92,9	39,48	4,56	158,48

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

26 января 2022 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>														
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	30/30	9,19	10,02	2,11	135,32	0,04	1,46	5,7	1,3	11,25	95,48	12,77	1,43	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
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	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88	
Хлеб ржано- пшеничный	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05	
<b>Итого</b>		<b>22,22</b>	<b>19,15</b>	<b>91,91</b>	<b>628,73</b>	<b>0,44</b>	<b>28,28</b>	<b>196</b>	<b>4,82</b>	<b>80,67</b>	<b>250,92</b>	<b>58,58</b>	<b>4,92</b>	<b>65,00</b>
<b>Полдник с 7-18 лет( родительская плата)</b>														
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	
<b>Итого</b>		<b>10,92</b>	<b>13,33</b>	<b>47,05</b>	<b>355,32</b>	<b>0,10</b>	<b>4,07</b>	<b>3,6</b>	<b>2,98</b>	<b>137,19</b>	<b>76,4</b>	<b>25,98</b>	<b>1,26</b>	<b>45,00</b>

Начальник ОДП

Исламова Н.А.



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

26 января 2022 г

Прим 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>														
Плов из мяса птицы	170	14,37	19,97	35,23	377,50	0,1	3,77	234,32	4,93	21,18	172,74	39,97	1,43	
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	
Яблоко	120	0,40	0,40	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого</b>		<b>17,25</b>	<b>20,75</b>	<b>73,47</b>	<b>551,23</b>	<b>0,24</b>	<b>15,77</b>	<b>240,32</b>	<b>5,62</b>	<b>46,66</b>	<b>215,44</b>	<b>54,97</b>	<b>4,85</b>	<b>65,00</b>
<b>Обед с 12-18 лет (родительская плата)</b>														
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	30/30	9,19	10,02	2,11	135,32	0,04	1,46	5,7	1,3	11,25	95,48	12,77	1,43	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,36	
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>21,84</b>	<b>20,63</b>	<b>88,58</b>	<b>613,58</b>	<b>0,42</b>	<b>31,50</b>	<b>241</b>	<b>5,03</b>	<b>87,12</b>	<b>251,54</b>	<b>59,45</b>	<b>4,76</b>	<b>70,00</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г. Уфа

*В.К. Смирнов*  
В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

26 января 2022 г

Завтрак ММС, СОП 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	
Филе из мяса птицы	190	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 сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Фруктоза	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого</b>		<b>17,25</b>	<b>20,75</b>	<b>73,47</b>	<b>551,88</b>	<b>0,24</b>	<b>15,77</b>	<b>240,32</b>	<b>5,62</b>	<b>46,68</b>	<b>205,44</b>	<b>54,97</b>	<b>4,85</b>	<b>72,21</b>

Обед ММС, СОП 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	
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	
Пюре из картофеля	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	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
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>24,90</b>	<b>23,97</b>	<b>89,30</b>	<b>671,75</b>	<b>0,43</b>	<b>32,01</b>	<b>243</b>	<b>5,47</b>	<b>90,88</b>	<b>283,41</b>	<b>63,74</b>	<b>5,24</b>	<b>82,54</b>

Начальник ОДДП

*Исламова Н.А.*

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы



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

*Yek*

Школьное меню для организации питания обучающихся

26 января 2022 г

1 смена

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 12-18 лет</b>														
Плов из мяса птицы	190	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 сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	58,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого		17,25	20,75	73,47	551,88	0,24	15,77	240,32	5,62	46,68	205,44	54,97	4,85	
<b>Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет</b>														
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	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
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		24,90	23,97	89,30	671,75	0,43	32,01	243	5,47	90,88	283,41	63,74	5,24	167,22

Начальник ОДДП

*Yek*

Исламова Н.А.