



Школьное меню для организации питания обучающихся

10 марта 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	Ca	P	Mg	Fe	
Рыба, тушенная в томатном соусе (филе минтая)	50/30	10,13	4,37	1,76	87,48	0,08	2,53	277,35	1,94	32,71	159,35	40,87	0,7	
Картофельное пюре	160	3,51	5,42	23,56	157,53	0,17	27,69	34,87	0,19	57,16	103,79	35,71	1,35	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
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	
Итого		17,70	10,30	63,01	417,29	0,42	33,02	312,36	2,83	102,97	297,2	84,42	3,38	74,70

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	Ca	P	Mg	Fe	
Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75	0,07	15,48	176,1	1,6	46,98	65,66	28,85	1,47	
Котлеты "Нежные" с томатным соусом	60/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,06	3,62	85,5	1,47	16,64	113	16,78	1,39	
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	
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 для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4		13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		23,34	24,63	86,65	668,98	0,52	23,10	287	4,46	96,81	354,81	141,21	7,99	82,06

Начальник ОДДЯ  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ИДЦ ГО г. Уфа

В.К. Смирнов



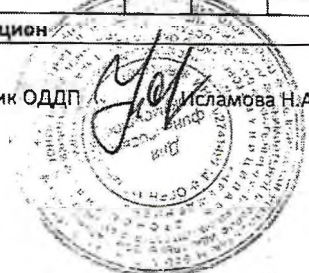
Школьное меню для организации питания обучающихся

10 марта 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	
Завтрак ОБЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Рыба, тушенная в томатном соусе (филе минтая)	50/30	10,13	4,37	1,76	87,48	0,08	2,53	277,35	1,94	32,71	159,35	40,87	0,7	
Картофельное пюре	160	3,51	5,42	23,56	157,53	0,17	27,69	34,87	0,19	57,16	103,79	35,71	1,36	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
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	
		17,70	10,30	63,01	417,29	0,42	33,02	312,36	2,89	102,97	297,2	84,42	3,38	
Обед ОБЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75	0,07	15,48	176,1	1,6	46,98	65,66	28,85	1,47	
Котлеты "Нежные" с томатным соусом	60/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,06	3,62	85,5	1,47	16,64	113	16,78	1,39	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,66	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,99	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
		23,34	24,63	88,65	668,98	0,52	23,10	267	4,46	96,81	354,81	141,21	7,99	
Итого за рацион													158,48	

Начальник ОДП

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа

В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся

10 марта 2022 г

2 смена

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	
Обед инвалиды, ОВЗ с 7-11 лет														
Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75	0,07	15,48	176,1	1,6	46,98	65,66	28,85	1,47	
Котлеты "Нежные" с томатным соусом	60/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,06	3,62	85,5	1,47	16,64	113	16,78	1,39	
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 для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого		23,72	24,96	91,71	689,01	0,55	33,90	291	4,63	112,26	365,15	149,25	9,77	
Полдник инвалиды, ОВЗ с 7-11 лет														
Тюльпины с мясом (м/с)	75	7,69	9,03	22,44	201,62	0,07	0,67	21,42	1,25	15,75	75,96	11,14	1,07	
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	
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		11,05	12,39	45,83	342,27	0,11	5,27	23,4	1,33	141,60	80,4	28,74	2,10	158,48

Начальник ОДП Исламова Н.А.




СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

10 марта 2022 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)														
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	
Котлеты "Нежные" с томатным соусом	60/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,06	3,62	85,5	1,47	16,64	113	16,78	1,39	
Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	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 для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		27,94	26,45	116,18	813,80	0,98	43,08	327	5,04	106,29	466,32	212,41	9,69	65,00
Полдник с 7-18 лет(родительская плата)														
Тюльпины с мясом (м/с)	75	7,69	9,03	22,44	201,62	0,07	0,67	21,42	1,25	15,75	75,96	11,14	1,07	
Чай с сахаром	200			23,5	95	0,3	20,1							
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		10,89	12,23	50,44	358,62	0,40	21,37	21,4	1,25	134,75	76,0	25,14	1,17	45,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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

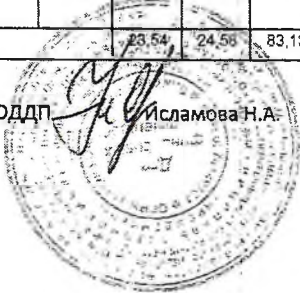


Школьное меню для организации питания обучающихся

10 марта 2022 г

Примем 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 с 12-18 лет (родительская плата)														
Рыба, тушенная в томатном соусе (филе минтая)	50/30	10,13	4,37	1,76	87,48	0,08	2,53	277,36	1,94	32,71	159,36	40,97	0,7	
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 для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Итого		15,83	9,78	50,34	353,42	0,34	28,50	310,26	2,57	92,59	276,18	78,56	2,76	65,00
Обед с 12-18 лет (родительская плата)														
Свекольник со сметаной	250/5	2,61	5,04	18,13	128,71	0,08	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82	
Котлеты "Нежные" с томатным соусом	60/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,06	3,62	65,5	1,47	16,64	113	16,78	1,39	
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 сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		23,54	24,58	83,13	646,19	0,52	22,96	321	4,76	95,41	362,25	144,16	7,44	70,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

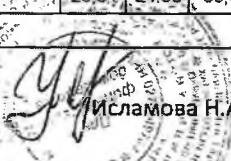
УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДЛП ГО г. Уфа
В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

10 марта 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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Рыба, тушеная в томатном соусе (филе минтая)	60/30	10,13	4,37	1,76	87,48	0,08	2,53	277,35	1,94	32,71	159,35	40,87	0,7	
Картофельное пюре	160	3,51	5,42	23,56	157,53	0,17	27,69	34,87	0,19	57,16	103,79	35,71	1,36	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
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	
		16,90	10,20	57,51	391,29	0,39	33,02	312,36	2,74	100,97	290,68	83,02	3,13	
Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75	0,07	15,48	176,1	1,6	46,98	65,66	28,85	1,47	
Котлеты "Нежные" с томатным соусом	60/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,06	3,62	85,5	1,47	16,64	113	16,78	1,39	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
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 для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
		23,34	24,63	88,65	668,98	0,52	23,10	287	4,46	96,81	354,81	141,21	7,99	
Итого за рацион													167,22	

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

10 марта 2022 г.

Завтрак ММС, СОП с 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Рыба, тушенная в томатном соусе (филе минтая)	50/30	10,13	4,37	1,76	87,48	0,08	2,53	277,35	1,94	32,71	159,35	40,87	0,7	
Картофельное пюре	160	3,51	5,42	23,56	157,53	0,17	27,69	34,87	0,19	57,16	103,79	35,71	1,36	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
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	
Итого		16,90	10,20	57,51	391,29	0,39	33,02	312,36	2,74	100,97	290,68	83,02	3,13	72,21

Обед ММС, СОП с 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75	0,07	15,48	176,1	1,6	46,98	65,66	28,85	1,47	
Котлеты "Нежные" с томатным соусом	60/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,06	3,62	85,5	1,47	16,64	113	16,78	1,39	
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	
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 для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		23,34	24,63	88,65	668,98	0,52	23,10	287	4,46	96,81	354,81	141,21	7,99	82,54

Начальник ОДП Исламова Н.А.