



Школьное меню для организации питания обучающихся

15 марта 2022

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	Ca	P	Mg	Fe	
Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,56	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,64	0,07	
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		23,10	21,20	41,57	453,73	0,26	3,94	271,50	2,24	381,78	324,4	46,12	3,62	74,70

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	Ca	P	Mg	Fe	
Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,59	0,28	9,32	209,52	1,94	34,14	85,12	32,01	2,25	
Рагу овощное с отварным мясом	150	12,15	14,33	11,29	223,41	0,11	20,74	504,24	2,79	33,4	154,66	37,01	2,33	
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	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		25,73	19,22	101,90	662,75	0,71	34,06	716	6,17	94,99	325,63	95,72	7,84	82,06

Начальник ОДП  Исламова Н.А.






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

Школьное меню для организации питания обучающихся

15 марта 2022 г

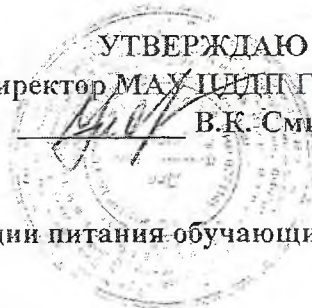
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)														
Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,98	393,56	23,98	2,32	
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	
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		21,84	21,04	33,11	412,35	0,21	1,14	271,36	2,00	375,98	313,06	42,18	3,20	65,00
Обед с 12-18 лет (родительская плата)														
Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88	
Рагу овощное с отварным мясом	150	12,15	14,33	11,29	223,41	0,11	20,74	504,24	2,79	33,4	154,06	37,01	2,33	
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		25,42	19,80	88,66	633,42	0,59	32,39	766	6,21	91,57	321,39	94,17	6,89	70,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.





УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ЦДЦПГО г. Уфа
 В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся

15 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 ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,55	293,56	23,98	2,32	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,5	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
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	
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,5			119		14	0,1	
		23,10	21,20	41,57	453,73	0,26	3,94	271,50	2,24	381,78	324,4	45,12	3,62	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,52	3,88	28,57	175,59	0,28	9,32	209,52	1,94	34,14	85,12	32,01	2,25	
Рагу овощное с отварным мясом	150	12,15	14,33	11,29	223,41	0,11	20,74	504,24	2,79	33,4	154,65	37,01	2,33	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,55	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,5	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	68	0,16			0,58	11,6	52	16,8	1,2	
Итого за рацион		25,73	19,22	101,90	682,75	0,71	34,06	716	6,17	94,99	325,63	95,72	7,84	158,48

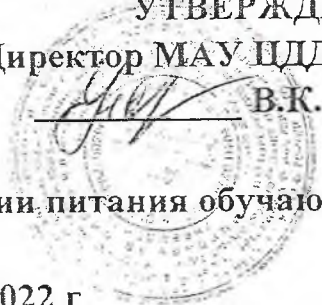
Начальник ОДП:



Исламова Н.А.



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

15 марта 2022 г

2 смена

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		я	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	6,62	3,88	28,57	175,69	0,28	9,32	209,52	1,94	34,14	85,12	32,01	2,25	
Рагу овощное с отварным мясом	180	14,56	17,12	13,54	267,29	0,13	24,87	604,68	3,32	40,43	185,61	44,39	2,79	
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 для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		27,74	21,96	101,40	713,63	0,72	38,19	816	6,62	101,02	353,13	102,40	8,17	
Полдник ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
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	158,48

Начальник ОДДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

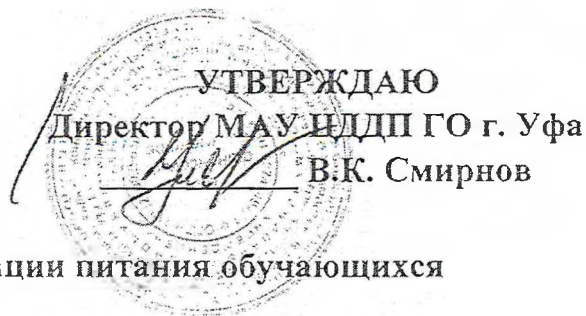
УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа
В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

15 марта 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	
Обед с 7-11 лет (родительская плата)														
Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69	0,28	9,32	209,52	1,94	34,14	85,12	32,01	2,25	
Рагу овощное с отварным мясом	150	12,15	14,33	11,29	223,41	0,11	20,74	504,24	2,79	33,4	154,86	37,01	2,33	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
Хлеб ржано- пшеничный для детского питания	35	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		25,57	19,06	92,99	644,00	0,70	30,06	714	6,09	88,44	321,23	92,12	6,94	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 ОДП  Исламова Н.А.



Школьное меню для организации питания обучающихся

15 марта 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	
Завтрак ММС, СОП с 12-18 лет														
Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32	
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	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		23,10	21,20	41,57	453,73	0,26	3,94	271,50	2,24	381,78	324,35	45,12	3,62	72,21
Обед ММС, СОП с 12-18 лет														
Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69	0,28	9,32	209,52	1,94	34,14	85,12	32,01	2,25	
Рагу овощное с отварным мясом	150	12,15	14,33	11,29	223,41	0,11	20,74	504,24	2,79	33,4	154,86	37,01	2,33	
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	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		25,73	19,22	101,90	682,75	0,71	34,06	716	6,17	94,99	325,63	95,72	7,84	82,54

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

15 марта 2022 г

1 смена

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		Я	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Мюсли	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
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	
Молочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
		23,10	21,20	41,57	453,73	0,26	3,94	271,50	2,24	381,78	324,35	45,12	3,62	
Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Суп картофельный с горохом и фасолью	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69	0,28	9,32	209,52	1,94	34,14	85,12	32,01	2,25	
Салат овощной с отварным мясом	180	14,56	17,12	13,54	267,29	0,13	24,87	604,68	3,32	40,4	185,61	44,39	2,79	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,0	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
Хлеб ржанопшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		28,14	22,01	104,15	726,63	0,73	38,19	816	6,70	102,02	356,38	102,50	8,30	167,22

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

