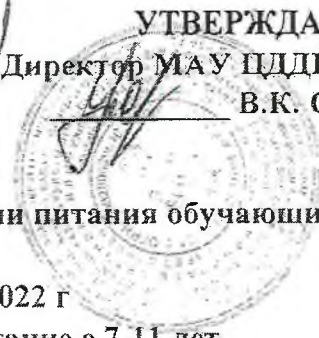


СОГЛАСОВАНО  
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

20 апреля 2022 г

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Завтрак

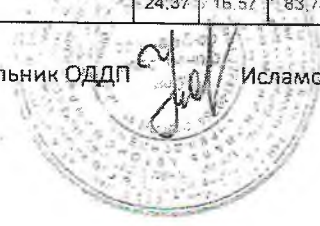
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Плов из мяса птицы	150	12,67	17,62	31,04	332,96	0,09	3,32	206,7	4,35	18,58	152,33	35,24	1,26	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	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	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого</b>		<b>15,61</b>	<b>18,41</b>	<b>69,49</b>	<b>509,64</b>	<b>0,23</b>	<b>18,12</b>	<b>212,84</b>	<b>5,05</b>	<b>46,98</b>	<b>186,6</b>	<b>51,08</b>	<b>4,72</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	
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	191,67	0,09	13,42	167,75	1,58	21,92	60,43	21,31	0,81	
Рыба, тушеная в томатном соусе (филе горбуши)	45/45	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63	
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									0,3				
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	
<b>Итого</b>		<b>24,37</b>	<b>16,57</b>	<b>83,74</b>	<b>580,75</b>	<b>0,53</b>	<b>17,24</b>	<b>614</b>	<b>6,01</b>	<b>73,83</b>	<b>293,50</b>	<b>73,75</b>	<b>3,97</b>	<b>82,06</b>

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа

В.К. Смирнов

## Школьное меню для организации питания обучающихся

20 апреля 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 7-11 лет</b>														
Плов из мяса птицы (филе)*	180	15,21	21,15	37,28	399,67	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	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	
Чай с сахаром	200									0,3				
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	19,2	10,8	2,64	
<b>Итого</b>		<b>29,80</b>	<b>31,84</b>	<b>65,67</b>	<b>635,17</b>	<b>0,25</b>	<b>16,04</b>	<b>322,78</b>	<b>6,94</b>	<b>150,32</b>	<b>278,5</b>	<b>62,79</b>	<b>4,99</b>	
<b>Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет</b>														
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67	0,09	13,42	167,75	1,58	21,02	60,43	21,31	0,81	
Рыба, тушенная в томатном соусе (филе горбуши)	45/45	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63	
Каша пшенная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,58	31,3	1,05	
Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,54	0,1	
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	
<b>Итого</b>		<b>22,96</b>	<b>17,13</b>	<b>91,83</b>	<b>613,73</b>	<b>0,50</b>	<b>20,04</b>	<b>615</b>	<b>5,34</b>	<b>75,61</b>	<b>336,74</b>	<b>97,23</b>	<b>4,24</b>	<b>187,49</b>

Начальник ОДП

Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

20 апреля 2022 г

2 смена

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Обед инвалиды, ОВЗ с 7-11 лет</b>														
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,55	5,89	17,29	133,16	0,11	16,79	213,7	1,99	29,58	77,83	26,97	1,01	
Филе грудки отварное	25	5,92	5,08	0,29	70,12				0,1	6,57		6,36		
Рыба, тушенная в томатном соусе (филе горбуши)	45/45	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63	
Каша пшенная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05	
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	
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	
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>30,47</b>	<b>24,04</b>	<b>115,89</b>	<b>807,34</b>	<b>0,64</b>	<b>27,41</b>	<b>661</b>	<b>6,05</b>	<b>104,74</b>	<b>368,14</b>	<b>117,25</b>	<b>7,24</b>	
<b>Полдник инвалиды, ОВЗ с 7-11 лет</b>														
Плюшка московская (м/с)	100	8,67	6,69	58,38	328,12	0,13	0,09	41,02	1,36	29,75	78,71	13,54	1,06	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
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>9,59</b>	<b>7,26</b>	<b>103,06</b>	<b>513,12</b>	<b>0,17</b>	<b>12,09</b>	<b>47,0</b>	<b>1,60</b>	<b>49,55</b>	<b>91,9</b>	<b>24,34</b>	<b>3,76</b>	<b>187,4</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

20 апреля 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>														
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67	0,09	13,42	167,75	1,58	21,02	60,43	21,31	0,81	
Рыба, тушеная в томатном соусе (филе горбуши)	35/35	7,25	3,51	2,05	69,37	0,06	2,81	320,7	1,59	26,05	116,88	31,83	0,58	
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									0,3				
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	
<b>Итого</b>		<b>19,83</b>	<b>12,68</b>	<b>83,15</b>	<b>525,54</b>	<b>0,46</b>	<b>16,23</b>	<b>511</b>	<b>4,97</b>	<b>77,66</b>	<b>282,99</b>	<b>78,60</b>	<b>3,92</b>	<b>65,00</b>
<b>Полдник с 7-18 лет (родительская плата)</b>														
Плюшка московская (м/с)	100	8,67	6,69	58,38	328,12	0,13	0,09	41,02	1,36	29,75	78,71	13,54	1,06	
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	
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>9,21</b>	<b>7,18</b>	<b>80,33</b>	<b>426,80</b>	<b>0,17</b>	<b>14,89</b>	<b>47,2</b>	<b>1,61</b>	<b>52,05</b>	<b>93,5</b>	<b>25,18</b>	<b>3,77</b>	<b>45,00</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

20 апреля 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	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)</b>														
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 сахаром	200									0,3				
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	
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>17,25</b>	<b>20,75</b>	<b>63,49</b>	<b>511,98</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>4,82</b>	<b>65,00</b>
<b>Обед с 12-18 лет (родительская плата)</b>														
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,42	5,14	17,11	125,06	0,11	16,77	208,35	1,97	25,18	74,78	26,52	1	
Рыба, тушеная в томатном соусе (филе горбуши)	35/35	7,25	3,51	2,05	69,37	0,06	2,81	320,7	1,59	26,05	116,98	31,83	0,58	
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									0,3				
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	
<b>Итого</b>		<b>20,29</b>	<b>13,56</b>	<b>86,54</b>	<b>545,93</b>	<b>0,48</b>	<b>19,58</b>	<b>552</b>	<b>5,36</b>	<b>81,82</b>	<b>297,34</b>	<b>83,81</b>	<b>4,11</b>	<b>70,00</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа

В.К. Смирнов

## Школьное меню для организации питания обучающихся

20 апреля 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 (филе)*	180	15,21	21,15	37,28	399,67	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	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	
Чай с сахаром	200									0,3				
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>20,80</b>	<b>31,84</b>	<b>65,67</b>	<b>635,17</b>	<b>0,25</b>	<b>16,04</b>	<b>322,78</b>	<b>6,04</b>	<b>150,32</b>	<b>278,54</b>	<b>62,79</b>	<b>4,99</b>	
<b>Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет</b>														
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,42	5,14	17,11	125,06	0,11	16,77	208,35	1,97	25,18	74,78	26,52	1	
Рыба, тушеная в томатном соусе (филе горбуши)	50/50	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63	
Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05	
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	
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	
<b>Итого</b>		<b>23,42</b>	<b>18,01</b>	<b>95,22</b>	<b>637,12</b>	<b>0,62</b>	<b>23,39</b>	<b>655</b>	<b>5,73</b>	<b>79,77</b>	<b>351,09</b>	<b>102,44</b>	<b>4,43</b>	<b>196,23</b>

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДН ГО г. Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

20 апреля 2022 г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак СОП с 12-18 лет</b>														
Плов из мяса птицы (филе)*	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 сахаром	200									0,3				
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	
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>17,25</b>	<b>20,75</b>	<b>63,49</b>	<b>511,98</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>4,82</b>	<b>72,21</b>

**Обед СОП с 12-18 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67	0,09	13,42	167,75	1,58	21,02	60,43	21,31	0,81	
Рыба, тушенная в томатном соусе (филе горбуши)	45/45	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63	
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									0,3				
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	
<b>Итого</b>		<b>24,37</b>	<b>16,57</b>	<b>83,74</b>	<b>580,75</b>	<b>0,53</b>	<b>17,24</b>	<b>614</b>	<b>6,01</b>	<b>73,83</b>	<b>293,50</b>	<b>73,75</b>	<b>3,97</b>	<b>82,54</b>

Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

20 апреля 2022 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 (филе)*	180	15,21	21,15	37,28	399,67	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51	
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	
Чай с сахаром	200									0,3				
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>18,09</b>	<b>21,93</b>	<b>65,54</b>	<b>534,07</b>	<b>0,25</b>	<b>15,97</b>	<b>253,98</b>	<b>5,90</b>	<b>47,92</b>	<b>215,54</b>	<b>57,29</b>	<b>4,90</b>	<b>77,62</b>

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	
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,42	5,14	17,11	125,06	0,11	16,77	208,35	1,97	25,18	74,78	26,52	1	
Рыба, тушенная в томатном соусе (филе горбуши)	45/45	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63	
Макаронные изделия отварные с маслом 1	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
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	
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	
<b>Итого</b>		<b>24,89</b>	<b>17,46</b>	<b>107,30</b>	<b>686,32</b>	<b>0,55</b>	<b>23,39</b>	<b>654</b>	<b>6,41</b>	<b>81,09</b>	<b>309,39</b>	<b>79,80</b>	<b>4,26</b>	<b>87,95</b>

Начальник ОДП Исламова Н.А.