

МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО г.Уфа РБ
Школьное меню для организации питания обучающихся

10 марта 2021

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

1 смена

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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 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	
Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого		19,80	23,33	71,51	577,48	0,23	13,84	263,12	5,62	143,48	263,2	58,67	4,48	57,43

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

2 смена

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,93	5,04	12,12	102,38	0,09	21,02	168,23	1,91	31,37	54,81	23	0,88	
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	
Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		25,25	24,86	88,02	675,26	0,49	23,23	199	5,57	84,95	385,12	78,08	5,88	57,43

Начальник ОДП

Исламова Н.А.



МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО г.Уфа РБ
Школьное меню для организации питания обучающихся

10 марта 2021 г

ММС с 7-11 лет

1 смена

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	Ca	Р	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 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	
Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого		19,40	22,93	61,71	530,48	0,20	3,84	258,12	5,42	127,48	252,2	49,67	2,28	57,43

ММС с 7-11 лет

2 смена

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	Ca	Р	Mg	Fe	
Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,93	5,04	12,12	102,38	0,09	21,02	168,23	1,91	31,37	54,81	23	0,88	
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	
Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,15			0,68	9,0	29	6,3	1,1	
Итого		22,05	24,46	69,62	587,26	0,33	23,23	199	4,89	73,35	333,12	61,28	4,68	57,43

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО г.Уфа РБ
Школьное меню для организации питания обучающихся

10 марта 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	
Обед с 7-11 лет (родительская плата)														
Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,38	6,11	15,11	125,95	0,11	26,27	208,95	2,39	38,11	67,74	29	1,10	
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	
Каша перловая вязкая с маслом	180/5	3,76	4,07	26,83	159,05	0,04		22,5	0,49	19,7	130,70	16,2	0,76	
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	
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,15			0,68	9,0	29	6,3	1,1	
Итого		23,18	25,62	77,31	634,31	0,35	31,28	240	5,45	85,80	369,23	70,46	5,07	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	
Яблоко свежее порционное	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		7,72	10,13	42,55	293,32	0,07	3,47	3,6	2,98	18,19	76,4	11,98	1,16	45,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО г. Уфа РБ

Школьное меню для организации питания обучающихся

10 марта 2021 г.

1 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	
Завтрак ОВЗ с 7-11 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 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	
Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого		19,40	22,93	61,71	530,48	0,20	3,84	258,12	5,42	127,48	252,2	49,67	2,28	
Обед ОВЗ с 7-11 лет														
Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,38	6,11	15,11	125,95	0,11	26,27	208,95	2,39	38,11	67,74	29	1,10	
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	
Каша перловая вязкая с маслом	180/5	3,76	4,07	26,83	159,05	0,04		22,5	0,49	19,7	130,70	16,2	0,76	
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	45	3,6	0,45	24,75	117	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,15			0,68	9,0	29	6,3	1,1	
Итого		23,58	25,67	80,06	647,31	0,35	31,28	240	5,45	85,80	369,23	70,46	5,07	120,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО г. Уфа РБ

Школьное меню для организации питания обучающихся

10 марта 2021 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 ОВЗ с 7-11 лет														
Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,38	6,11	15,11	125,95	0,11	26,27	208,95	2,39	38,11	67,74	29	1,10	
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	
Каша перловая вязкая с маслом 150/5 ед.	180/5	3,76	4,07	26,83	159,05	0,04		22,5	0,49	19,7	130,70	16,2	0,76	
Чай с лимоном и	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	45	3,6	0,45	24,75	117	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,15			0,68	9,0	29	6,3	1,1	
Итого		23,58	25,67	80,06	647,31	0,35	31,28	240	5,45	85,80	369,23	70,46	5,07	
Полдник ОВЗ с 7-11 лет														
Рис отварной с маслом	180/5	4,64	4,27	48,02	248,83	0,05		22,5	0,31	13,01	98,7	32,80	0,71	
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	
Яблоко свежее порционное	120													
Итого		12,84	14,88	102,33	598,55	0,15	4,07	26,1	3,29	150,20	175,1	58,78	1,97	120,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО г.Уфа РБ

Школьное меню для организации питания обучающихся

10 марта 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	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)														
Плов из мяса птицы	200	16,9	23,5	41,47	444,28	0,12	4,42	275,6	5,79	24,92	#####	47,03	1,68	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5	
Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Сыр порционно	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Яблоко порционно	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10,0	5,00	0,20	16	11,00	9,00	2,20	
Итого		21,78	31,35	84,30	705,38	0,47	14,42	320,60	6,79	39,32	245,25	55,43	3,20	65,00
Обед с 12-18 лет (родительская плата)														
Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,51	6,86	15,29	134,05	0,11	26,29	214,3	2,4	42,51	70,8	29,09	1,11	
Гуляш	50/50	15,31	16,70	3,5	225,56	0,06	2,44	9,60	2,17	18,75	159,16	21,30	2,38	
Каша перловая вязкая с маслом	180/5	3,76	4,07	26,83	159,05	0,04		22,5	0,49	19,71	130,7	16,2	0,76	
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	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		25,64	28,14	83,34	690,94	0,38	31,53	247	5,82	94,07	394,70	74,43	5,57	70,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО г.Уфа РБ
Школьное меню для организации питания обучающихся

10 марта 2021 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 с 12-18 лет														
Плов из мяса птицы	200	16,9	23,5	41,47	444,28	0,12	4,42	275,6	5,79	24,92	#####	47,03	1,68	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5	
Масло сливочное порционнo	5	0,04	3,63	0,07	33,05			45	0,1	2,4	3		0,02	
Сыр порционнo	10	2,63	2,66		35			22,5	0,05	1	2		0,01	
Яблоко порционнo	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10,0	5,00	0,20	16	11,00	9,00	2,20	
Итого		21,74	27,73	84,24	672,33	0,47	14,42	320,60	6,79	39,32	245,25	55,43	3,20	
Обед ОВЗ с 12-18 лет														
Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,51	6,86	15,29	134,05	0,11	####	214,3	2,4	42,51	70,8	29,09	1,11	
Гуляш	50/50	15,31	16,70	3,5	225,56	0,06	2,44	9,60	2,17	18,75	159,16	21,30	2,38	
Каша перловая вязкая с маслом	180/5	3,76	4,07	26,83	159,05	0,04		22,5	0,49	19,71	130,7	16,2	0,76	
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	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		25,64	28,14	83,34	690,94	0,38	31,53	247	5,82	94,07	394,70	74,43	5,57	130,00

Начальник ОДП

Исламова Н.А.



МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО г. Уфа РБ
Школьное меню для организации питания обучающихся

10 марта 2021 г

2 смена

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Обед ОВЗ с 12-18 лет														
Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,51	6,86	15,29	134,05	0,11	26,29	214,3	2,4	42,51	70,8	29,09	1,11	
Гуляш	50/50	15,31	16,70	3,5	225,56	0,06	2,44	9,60	2,17	18,75	#####	21,30	2,38	
Каша перловая вязкая с маслом	180/5	3,76	4,07	26,83	159,05	0,04		22,5	0,49	19,71	#####	16,2	0,76	
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	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		25,64	28,14	83,34	690,94	0,38	31,53	247	5,82	94,07	#####	74,43	5,57	
Полдник ОВЗ с 12-18 лет														
Рис отварной с маслом	200/5	5,15	4,35	53,35	272,81	0,06				14,32		36,44	0,79	
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	0,04	12,0	6,00	0,24	19,2	13,20	10,80	2,6	
Яблоко свежее порционное	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		12,87	14,48	95,90	566,13	0,17	12,67	9,4	3,21	48,31	88,0	58,38	4,49	130,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГО г.Уфа РБ
Школьное меню для организации питания обучающихся

10 марта 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак ММС с 12-18 лет														
Плов из мяса птицы	200	16,9	23,5	41,47	444,28	0,12	4,42	275,6	5,79	24,92	203,25	47,03	1,68	
Чай витаминизиров анный	200			9,7	39	0,15	10							
Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5	
Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,07	33,05			45	0,1	2,4	3		0,02	
Сыр порционно	10	2,63	2,66		35			22,5	0,05	1	2		0,01	
Яблоко порционно	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10,0	5,00	0,20	16	11,00	9,00	2,20	
Итого		21,74	27,73	84,24	672,33	0,47	14,42	320,60	6,79	39,32	245,25	55,43	3,20	60,00

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.

