

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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



Школьное меню для организации питания обучающихся

14 сентября 2021

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 | Са | Р | 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 | |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | |
| Чай витаминизированный | 200 | | | 9,7 | 39 | 0,15 | 10 | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| Пряники | 1 шт. | 0,59 | 0,47 | 7,5 | 36,6 | 0,01 | | | | 1,1 | | 0,9 | 0,08 | |
| Яблоко | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,5 | 6,25 | 0,25 | 20 | 13,75 | 11,25 | 2,75 | |
| Итого | | 23,01 | 29,26 | 52,71 | 572,90 | 0,41 | 23,64 | 322,61 | 2,35 | 399,18 | 329,8 | 54,33 | 6,02 | 105,24 |

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 | Са | Р | Mg | Fe | |
| 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 | 180 | 14,56 | 17,12 | 13,54 | 267,29 | 0,13 | 24,87 | 604,68 | 3,32 | 40,43 | 185,61 | 44,4 | 2,79 | |
| Витаминизированный кисель | 200 | | | 23,5 | 95 | 0,3 | 20,1 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | 0,09 | | | 0,38 | 5 | 16,25 | 3,5 | 0,63 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | |
| Яблоко | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,5 | 6,25 | 0,25 | 20 | 13,75 | 11,25 | 2,75 | |
| Итого | | 28,73 | 23,14 | 118,53 | 800,15 | 1,08 | 69,12 | 873 | 7,09 | 120,20 | 375,64 | 116,30 | 10,25 | 112,04 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся
14 сентября 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 | |
| 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 | 250,68 | 293,56 | 23,98 | 2,32 | |
| Чай витаминизированный | 200 | | | 9,7 | 39 | 0,15 | 10 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | |
| Кисломолочный продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| Пряники | 1 шт. | 0,59 | 0,47 | 7,5 | 36,6 | 0,01 | | | | 1,1 | | 0,9 | 0,08 | |
| Яблоко | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,5 | 6,25 | 0,25 | 20 | 13,75 | 11,25 | 2,75 | |
| | | 22,93 | 22,01 | 52,58 | 506,80 | 0,41 | 23,64 | 277,61 | 2,25 | 396,78 | 326,8 | 54,33 | 6,00 | |
| Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 180 | 14,56 | 17,12 | 13,54 | 267,29 | 0,13 | 24,87 | 604,68 | 3,32 | 40,43 | 185,61 | 44,4 | 2,79 | |
| Витаминизированный кисель | 200 | | | 23,5 | 95 | 0,3 | 20,1 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | 0,09 | | | 0,38 | 5 | 16,25 | 3,5 | 0,63 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | |
| | | 28,23 | 22,64 | 106,28 | 741,40 | 1,04 | 56,62 | 867 | 6,84 | 100,20 | 361,89 | 105,05 | 7,50 | |
| Итого за рацион | | | | | | | | | | | | | 186,93 | |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

14 сентября 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) | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 250/15 | 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 | 130 | 10,49 | 12,3 | 9,77 | 192,36 | 0,10 | 17,96 | 436,51 | 2,37 | 28,66 | 133,83 | 32,0 | 2,01 | |
| Витаминизирова нный кисель | 200 | | | 23,5 | 95 | 0,3 | 20,1 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | 0,09 | | | 0,38 | 5 | 16,25 | 3,5 | 0,63 | |
| Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | |
| Итого | | 24,16 | 17,82 | 102,51 | 666,47 | 1,01 | 49,71 | 698 | 5,89 | 88,43 | 310,11 | 92,66 | 6,72 | 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.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

14 сентября 2021

Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)

| 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 | |
| Морковь отварная с растительным маслом | 20 | 0,28 | 1,22 | 1,5 | 18,38 | 0,01 | 1,09 | 434 | 0,61 | 5,97 | 11,96 | 8,25 | 0,15 | |
| Омлет запеченный с сыром | 150 | 18,73 | 20,2 | 2,46 | 267,78 | 0,1 | 0,62 | 312,99 | 1,78 | 289,1 | 338,60 | 27,66 | 2,68 | |
| Чай с сахаром шк. | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | 0,03 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 70 | 5,6 | 0,7 | 38,5 | 182 | 0,24 | | | 1,05 | 14 | 45,5 | 9,8 | 1,75 | |
| Кисломолочный продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| Итого | | 27,81 | 25,32 | 56,94 | 570,06 | 0,37 | 2,31 | 746,99 | 3,44 | 428,37 | 396,1 | 59,71 | 4,71 | 65,00 |

Обед с 12-18 лет (родительская плата)

| 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 | |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 1,87 | 8,42 | 10,97 | 126,99 | 0,02 | 12,47 | 2,49 | 3,78 | 49,82 | 53,79 | 27,65 | 1,77 | |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 250/15 | 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 | 33,40 | 154,86 | 37,01 | 2,33 | |
| Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | 0,03 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | |
| Хлеб ржано- пшеничный для | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | |
| Итого | | 27,29 | 28,22 | 99,63 | 760,41 | 0,71 | 44,86 | 769 | 9,99 | 141,39 | 375,18 | 121,82 | 8,66 | 70,00 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

14 сентября 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 | |
| Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Морковь отварная с растительным маслом | 20 | 0,28 | 1,22 | 1,5 | 18,38 | 0,01 | 1,09 | 434 | 0,61 | 5,97 | 11,96 | 8,25 | 0,15 | |
| Омлет запеченный с сыром | 160 | 20,18 | 21,78 | 2,63 | 288,62 | 0,1 | 0,67 | 335,78 | 1,91 | 315,8 | 365,76 | 29,91 | 2,66 | |
| Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | 0,03 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 70 | 5,6 | 0,7 | 38,5 | 182 | 0,24 | | | 1,05 | 14 | 45,5 | 9,8 | 1,75 | |
| Кисломолочный продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| | | 29,26 | 26,90 | 57,11 | 590,90 | 0,38 | 2,36 | 769,78 | 3,57 | 455,07 | 423,22 | 61,96 | 4,89 | |
| Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 1,87 | 8,42 | 10,97 | 126,99 | 0,02 | 12,47 | 2,49 | 3,78 | 49,82 | 53,79 | 27,65 | 1,77 | |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 250/15 | 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 | 170 | 13,55 | 16,05 | 12,78 | 250,62 | 0,13 | 23,48 | 571,67 | 3,15 | 38,00 | 173,36 | 41,69 | 2,61 | |
| 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 | |
| Яблоко | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,5 | 6,25 | 0,25 | 20 | 13,75 | 11,25 | 2,75 | |
| | | 29,19 | 30,44 | 113,37 | 846,37 | 0,77 | 60,10 | 842 | 10,60 | 165,99 | 407,43 | 137,75 | 11,69 | |
| Итого за рацион | | | | | | | | | | | | | | 162,26 |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

14 сентября 2021 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 | |
| Морковь отварная с растительным маслом | 20 | 0,28 | 1,22 | 1,5 | 18,38 | 0,01 | 1,09 | 434 | 0,61 | 5,97 | 11,96 | 8,25 | 0,15 | |
| Омлет запеченный с сыром | 160 | 20,18 | 21,78 | 2,63 | 288,62 | 0,1 | 0,67 | 335,78 | 1,91 | 315,8 | 365,76 | 29,91 | 2,86 | |
| Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | 0,03 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 70 | 5,6 | 0,7 | 38,5 | 182 | 0,24 | | | 1,05 | 14 | 45,5 | 9,8 | 1,75 | |
| Кисломолочный продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| Итого | | 29 | 26,9 | 57,1 | 591 | 0,38 | 2,36 | 769,8 | 3,57 | 455 | 423,2 | 62 | 4,89 | 69,32 |

Обед ММС с 12-18 лет

| 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 | |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 1,87 | 8,42 | 10,97 | 126,99 | 0,02 | 12,47 | 2,49 | 3,78 | 49,82 | 53,79 | 27,65 | 1,77 | |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 250/15 | 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 | 170 | 13,55 | 16,05 | 12,78 | 250,62 | 0,13 | 23,48 | 571,67 | 3,15 | 38,00 | 173,36 | 41,69 | 2,61 | |
| 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 | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | |
| Итого | | 28,69 | 29,94 | 101,12 | 787,62 | 0,73 | 47,60 | 836 | 10,35 | 145,99 | 393,68 | 126,50 | 8,94 | 79,20 |

Начальник ОДДП Исламова Н.А.