

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

20 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	
Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,5	135,60	90,20	3,05	
Филе грудки отварное	40	10,22	8,76	0,48	120,99	0,05	1,41	21,8	0,17	11,2	88,90	10,94	0,75	
Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,70	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Какао на молоке	200	3,71	3,83	21,5	136,2	0,03	0,38	17,98	0,09	121,78	109,42	29,92	0,96	
Пряники	45	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		27,16	30,21	84,12	720,79	0,42	14,40	150,09	1,53	325,97	460,2	155,66	8,47	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 с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06	0,09	21,34	216,8	1,94	34,48	57,64	22,7	0,83	
Рыба, тушеная с овощами	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	2,21	446,15	3,46	35,96	164,48	43,48	0,73	
Рис припущенный	180	4,52	5,2	46,7	251,43	0,05		28,35	0,32	13,18	96,39	31,9	0,69	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
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	
Итого		22,14	19,84	126,40	776,23	0,78	56,15	698	6,93	118,32	390,76	126,13	6,65	112,04

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 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														
Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,5	135,60	90,20	3,05	
Филе грудки отварное	40	10,22	8,76	0,48	120,99	0,05	1,41	21,8	0,17	11,2	88,90	10,94	0,75	
Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,70	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Какао на молоке	200	3,71	3,83	21,5	136,2	0,03	0,38	17,98	0,09	121,78	109,42	29,92	0,96	
Пряники	45	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	
		27,16	30,21	84,12	720,79	0,42	14,40	150,09	1,53	325,97	460,2	155,66	8,47	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	2,14	5,76	11,48	107,06	0,09	21,34	216,8	1,94	34,48	57,64	22,7	0,83	
Рыба, тушенная с овощами	45/45	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	2,21	446,15	3,46	35,96	164,48	43,48	0,73	
Рис припущенный	150	4,52	5,2	46,7	251,43	0,05		28,35	0,32	13,18	96,39	31,9	0,69	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
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	
		21,64	19,34	114,15	717,48	0,74	43,65	691	6,68	98,32	377,01	114,88	3,90	
Итого за рацион													186,93	

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

20 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														
Каша гречневая вязкая с маслом	200/10	6,38	8,9	28,68	220,1	0,22		46,00	0,50	16,08	152,00	100,22	3,40	
Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,70	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11	
Какао на молоке	200	3,71	3,83	21,5	136,2	0,03	0	17,98	0,09	121,78	109,42	29,92	0,96	
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5	
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	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
		19,42	25,07	95,56	689,65	0,49	12,99	150,93	1,90	322,26	407,17	158,04	8,74	
Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06	0,09	21,34	216,8	1,94	34,48	57,64	22,7	0,83	
Рыба, тушенная с овощами	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,08	1,99	401,53	2,24	32,68	147,88	39,13	0,66	
Рис припущенный	200	5,05	7,95	51,93	299,2	0,06		45,00	0,38	15,36	108,00	35,4	0,78	
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	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	
		21,70	19,85	118,11	741,44	0,49	38,63	670	5,78	120,32	387,31	126,16	6,74	
Итого за рацион													162,26	

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

20 сентября 2021 г

Завтрак ММС с 12-18 лет

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	Ca	Р	Mg	Fe	
Каша гречневая вязкая с маслом	200/10	6,38	8,9	28,68	220,1	0,22		46,00	0,50	16,08	152,00	100,22	3,40	
Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,70	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11	
Какао на молоке	200	3,71	3,83	21,5	136,2	0,03	0	17,98	0,09	121,78	109,42	29,92	0,96	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5	
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	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Итого		19	25,1	95,6	690	0,49	12,99	150,9	1,90	322	407,2	158	8,74	69,32

Обед ММС с 12-18 лет

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	Ca	Р	Mg	Fe	
Суп с мелкошинкованн ыми овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06	0,09	21,34	216,8	1,94	34,48	57,64	22,7	0,83	
Рыба, тушенная с овощами	60/60	12,21	6,3	2,61	116,66	0,10	2,65	535,38	2,81	43,67	197,32	52,21	0,88	
Рис припущенный	200	5,05	7,95	51,93	299,2	0,06		45,00	0,38	15,36	108,00	35,4	0,78	
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	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	
Итого		24,26	20,62	106,51	709,20	0,47	26,79	797	6,10	111,31	423,00	127,99	4,21	79,20

Начальник ОДДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

20 сентября 2021

Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Каша гречневая вязкая с маслом	200/10	6,38	8,9	28,68	220,1	0,22		46,00	0,50	16,08	152,00	100,22	3,40	
Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,70	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11	
Какао на молоке	200	3,71	3,83	21,5	136,2	0,03	0	17,98	0,09	121,78	109,42	29,92	0,96	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5	
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		19,34	17,82	95,43	623,55	0,49	12,99	105,93	1,80	319,86	404,2	158,04	8,72	65,00

Обед с 12-18 лет (родительская плата)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Суп с мелкошинкованны ми овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06	0,09	21,34	216,8	1,94	34,48	57,64	22,7	0,83	
Рыба, тушенная с овощами	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	2,21	446,15	3,46	35,96	164,48	43,48	0,73	
Рис припущенный	200	5,05	7,95	51,93	299,2	0,06		45,00	0,38	15,36	108,00	35,4	0,78	
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	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	
Итого		22,23	22,10	106,07	712,53	0,45	26,35	708	6,75	103,60	390,16	119,26	4,06	70,00

Начальник ОДДП Исламова Н.А.