

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДП 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	
Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,84	11,81	31,01	266,64	0,08	0,11	80,7	0,82	163,3	131,11	15,41	0,85	
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	
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		26,34	32,92	89,37	763,28	0,31	14,40	171,69	1,88	325,76	365,7	72,62	6,16	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	50,15	698	6,93	118,32	390,76	126,13	6,65	112,04

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ 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 7-11 лет														
Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,84	11,81	31,01	266,64	0,08	0,11	80,7	0,82	163,3	131,11	15,41	0,85	
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	
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	
		26,34	32,92	89,37	763,28	0,31	14,40	171,69	1,88	325,76	365,7	72,62	6,16	
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 ОДП  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	
Обед с 7-11 лет (родительская плата)														
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, тушеная 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	
Итого		21,64	19,34	114,15	717,48	0,74	43,65	691	6,68	98,32	377,01	114,88	3,90	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 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 ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,72	41,27	354,97	0,11	0,14	107,45	1,09	217,95	174,71	20,55	1,13	
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		20,79	20,65	108,02	705,92	0,38	13,02	131,68	2,33	371,73	336,9	70,12	6,34	65,00

Обед с 12-18 лет (родительская плата)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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 ОДП  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

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	Са	Р	Mg	Fe	
Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,72	41,27	354,97	0,11	0,14	107,45	1,09	217,95	174,71	20,55	1,13	
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		21	27,9	108,2	772	0,38	13,02	176,7	2,43	374	339,9	70	6,36	69,32

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	Са	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 ОДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа
В.К. Смирнов
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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,72	41,27	354,97	0,11	0,14	107,45	1,09	217,95	174,71	20,55	1,13	
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	
		20,87	27,90	108,15	772,02	0,38	13,02	176,68	2,43	374,13	339,88	70,12	6,36	
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, тушеная 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.
Исламова Н.А.