

Школьное меню для организации питания обучающихся

01 октября 2021

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	
Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,5	9,95	32,25	237,47	0,05	0,96	61,32	0,23	97,17	119,73	27,21	0,46	
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,5	4,5		0,03	
Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10,0	32,5	7,0	1,25	
Кофейный напиток на молоке	200	3,38	3,58	20,38	130,06	0,04	1,3	22,00		120,30	90,0	14	0,13	
Печенье	3 шт.	2,04	2,71	16,73	99,36	0,03		17,28	0,31	9,84	20,88	3,6	0,24	
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	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		21,79	35,32	118,81	869,29	0,37	15,47	210,05	1,75	529,91	371,4	85,31	5,07	105,24

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	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	
Биточки из мяса птицы с томатным соусом	70/40	12,83	11,94	9,13	194,54	0,11	1,45	28,26	1,1	40,91	122,83	16,48	1,19	
Картофельное пюре	160	3,51	5,42	23,56	157,53	0,17	27,69	34,87	0,19	57,16	103,79	35,71	1,36	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,8	8	26	5,6	1	
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		24,24	24,15	107,73	752,08	0,84	66,43	283	4,64	164,35	383,20	108,59	8,21	112,04

Начальник ОДПО Исламова Н.А.





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

Школьное меню для организации питания обучающихся
01 октября 2021 г.

Пример 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 рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47	0,06	0,96	61,32	0,23	97,17	119,73	27,21	0,46	
Масло сливочное	10	0,12	10,98	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5		0,03	
Сыр (порциями)	10	9,95	3,99		82,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10,0	32,5	7,0	1,26	
Кофейный напиток на молоке	200	3,39	3,69	20,38	130,06	0,04	1,3	22,00		129,30	90,0	14	0,13	
Печенье	3 шт.	2,04	2,71	16,73	96,36	0,03		17,28	0,31	9,84	20,88	3,6	0,24	
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	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,5			119		14	0,1	
		21,79	35,32	113,81	699,29	0,37	16,47	210,05	1,75	529,91	371,4	85,31	5,07	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Рассольник ленинградский со сметаной	290/10	2,55	5,69	17,29	133,16	0,11	16,79	213,7	1,99	29,58	77,83	26,97	1,01	
Биточки из мяса птицы с томатным соусом	70/40	12,83	11,94	9,13	194,54	0,11	1,45	28,26	1,1	40,91	122,83	16,48	1,19	
Картофельное пюре	160	3,51	5,42	23,56	157,53	0,17	27,59	34,87	0,19	57,16	103,79	35,71	1,36	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,8	1	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за рацион		24,45	23,95	95,48	694,23	0,80	55,93	277	4,39	144,35	369,45	97,34	5,46	186,93

Начальник ОДЦП Исламова Н.А.




СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

01 октября 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерго- тическая ценност ь (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 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	28,97	1,01	
Биточки из мяса птицы с томатным соусом	70/40	12,83	11,94	9,13	194,54	0,11	1,45	28,26	1,1	40,91	122,83	18,46	1,19	
Картофельное пюре	160	3,51	5,42	23,56	167,53	0,17	27,69	34,87	0,19	57,16	103,79	35,71	1,36	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				0,03
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		24,89	24,00	98,51	708,13	0,66	45,93	277	4,47	145,65	372,70	98,04	5,62	65,00
Полдник с 7-18 лет(родительская плата)														
Вак-беляш	75	7,99	9,52	20,7	200,33	0,09	5,18	7,59	2,6	21,71	91,43	16,33	1,26	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				0,03
Творог детский фасованный	50	63,49	63,49	89,29	1230,16	0,6	11,91			2361,11		277,78	1,99	
Итого		71,48	73,01	119,97	1470,39	0,69	17,09	7,6	2,60	2383,12	91,4	294,11	3,28	45,00

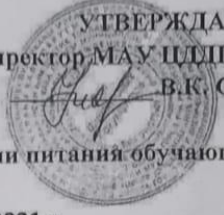
Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

01 октября 2021 г

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 рисовая молочная вязкая с маслом	180/10	5,5	10,5	38,7	271,85	0,07	1,16	64,58	0,26	115,86	143,1	32,66	0,55	
Кофейный напиток на молоке	200	3,38	3,58	20,38	130,06	0,04	1,3	22,00		120,30	90,0	14	0,13	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5	
Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5		0,03	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
		20,95	32,75	96,78	771,56	0,34	3,17	189,78	1,37	520,76	366,60	77,31	2,42	
Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
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	
Биточки из мяса птицы с томатным соусом	70/40	12,83	11,94	9,13	194,54	0,11	1,45	28,26	1,1	40,91	122,83	16,46	1,19	
Картофельное пюре	200	3,95	6,09	26,5	177,19	0,2	31,15	39,22	0,22	63,86	116,71	40,14	1,53	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,30	20							
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	
Блок	125	0,5	0,5	12,26	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
Итого		21,63	25,02	118,97	802,64	0,98	81,99	287	4,52	169,05	389,62	111,62	8,13	162,26

Начальник ОДП
Исламова Н.А.





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

Школьное меню для организации питания обучающихся

01 октября 2021 г

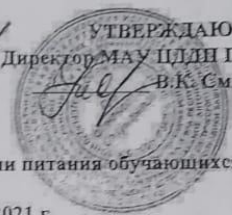
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак ММС с 12-18 лет														
Каша рисовая молочная вязкая с	180/10	5,5	10,5	38,7	271,85	0,07	1,16	64,58	0,26	115,86	143,1	32,66	0,55	
Кофейный напиток на молоке	200	3,38	3,58	20,38	130,06	0,04	1,3	22,00		120,30	90,0	14	0,13	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	4,8	0,6	33	150	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5	
Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5		0,03	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		20,95	32,75	96,78	771,56	0,34	3,17	189,78	1,37	520,76	366,60	77,31	2,42	69,32
Обед ММС с 12-18 лет														
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,55	5,89	17,29	133,16	0,11	18,79	213,7	1,99	29,58	77,83	26,97	1,01	
Биточки из мяса птицы с томатным соусом	70/40	12,83	11,94	9,13	194,54	0,11	1,45	28,26	1,1	40,91	122,83	16,46	1,19	
Картофельное пюре	200	3,95	6,09	26,5	177,19	0,2	31,15	39,22	0,22	63,86	116,71	40,14	1,53	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,30	20							
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		24,13	34,52	109,72	743,89	0,94	69,49	281	4,27	149,05	375,87	100,37	5,38	79,20

Начальник ОДП Исламова Н.А.





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



Школьное меню для организации питания обучающихся

01 октября 2021 г

Примечание, 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)														
Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180/10	5,5	10,5	38,7	271,85	0,07	1,15	64,58	0,25	115,55	143,1	32,55	0,55	
Кофейный напиток на молоке	200	3,38	3,58	20,38	130,09	0,04	1,3	22,00		120,30	90,0	14	0,13	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	4,8	0,8	33	158	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5	
Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,04	150	90	8,25	0,11	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,8			119		14	0,1	
Итого		20,23	21,87	96,58	672,41	0,34	3,17	122,28	1,22	517,15	362,10	77,31	2,36	65,00
Обед с 12-18 лет (родительская плата)														
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,55	5,89	17,29	133,15	0,11	15,73	213,7	1,89	28,58	77,83	26,97	1,01	
Биточки из мяса птицы с томатным соусом	70/40	12,83	11,94	9,13	194,54	0,11	1,45	28,25	1,1	40,91	122,83	16,48	1,19	
Картофельное пюре	180	3,95	8,09	26,5	177,19	0,2	31,15	39,22	0,22	63,95	115,71	40,14	1,53	
Чай витаминизированный	200			9,7	99	0,15	10							
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	12,5	0,9	
Итого		24,13	24,52	92,92	687,69	0,79	59,39	291	4,27	149,05	375,87	100,37	5,38	70,00

Начальник ОДДС *Султанова Н.А.*

