

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

07 сентября 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	
Тефтели из говядины с томатным соусом 60/40 ед.	60/40	8,78	12,21	8,85	180,04	0,08	4,10	62,84	2,85	31,89	105,2	17,51	1,57	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130/4	7,84	4,85	35,45	217,4	0,27		19,24	0,54	15,94	185,95	124,15	4,18	
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	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		23,00	20,78	80,78	603,94	0,52	4,76	81,88	3,99	174,93	317,2	181,26	6,88	57,43

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	
Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06	
Суп с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,63	0,12	16,50	202,3	1,39	18,88	63,55	24,3	1,01	
Жаркое домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88	0,18	26,46	12	3	23,88	168,07	41,35	2,55	
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	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	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	
Итого		21,31	23,00	103,14	704,53	0,50	54,44	218	7,85	96,19	333,28	104,01	7,45	64,23

Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

07 сентября 2021 г

ММС с 7-11 лет

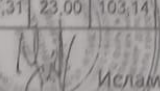
Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,08	4,16	62,64	2,85	31,69	105,2	17,51	1,57	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130/4	7,84	4,95	35,45	217,4	0,27		19,24	0,54	15,94	185,96	124,15	4,18	
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
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		23,00	20,76	80,78	603,94	0,52	4,76	81,88	3,99	174,93	317,2	161,26	6,88	57,43

ММС с 7-11 лет

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06	
Суп с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,63	0,12	16,50	202,3	1,39	18,88	63,55	24,3	1,01	
Жаркое по- домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88	0,18	26,46	12	3	23,88	168,07	41,36	2,55	
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	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14				0,6	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
Итого		21,31	23,00	103,14	704,53	0,58	54,44	218	7,85	96,19	333,28	104,01	7,45	64,23

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

07 сентября 2021 г

ММС с 7-11 лет

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,08	4,16	62,64	2,85	31,69	105,2	17,51	1,57	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130/4	7,84	4,95	35,45	217,4	0,27		19,24	0,54	15,94	185,96	124,15	4,18	
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
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		23,00	20,76	80,78	603,94	0,52	4,76	81,88	3,99	174,93	317,2	161,26	6,88	57,43

ММС с 7-11 лет

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06	
Суп с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,63	0,12	16,50	202,3	1,39	18,88	63,55	24,3	1,01	
Жаркое по- домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88	0,18	26,46	12	3	23,88	168,07	41,36	2,55	
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	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14				0,6	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
Итого		21,31	23,00	103,14	704,53	0,58	54,44	218	7,85	96,19	333,28	104,01	7,45	64,23

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

07 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	
Тефтели из говядины с томатным соусом	60/30	8,66	12,1	8,33	177,1	0,07	3,66	47,64	2,79	30,82	103,73	16,67	1,53	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/10	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82	
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	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		24,16	21,69	85,85	638,34	0,55	7,06	71,71	4,02	179,34	345,54	180,09	7,52	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	Са	Р	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 с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,63	0,12	16,50	202,3	1,39	18,88	63,55	24,3	1,01	
Жаркое домашнему*	220	14,06	17,06	25,78	313,29	0,2	32,39	14,90	3,61	29,18	204,80	50,51	3,11	
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	
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		25,36	29,40	116,83	832,56	0,67	65,36	222	10,14	124,33	404,54	128,43	9,02	79,20

Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

07 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														
Тефтели из говядины с томатным соусом	60/30	8,66	12,1	8,33	177,1	0,07	3,66	47,64	2,79	30,82	103,73	16,67	1,53	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/10	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82	
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	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		24,16	21,69	85,85	638,34	0,55	7,06	71,71	4,02	179,34	345,54	180,09	7,52	
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 с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,78	121,63	0,12	16,50	202,3	1,39	18,88	63,55	24,3	1,01	
Жаркое по-домашнему*	200	12,74	15,52	23,48	284,94	0,2	29,49	13,61	3,31	26,51	185,83	45,92	2,82	
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	
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	
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		24,04	27,86	114,53	804,21	0,65	62,46	220	9,84	121,66	385,57	123,84	8,73	162,26

Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

07 сентября 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 с 12-18 лет (родительская плата)														
Тефтели из говядины с томатным соусом	60/30	8,66	12,1	8,33	177,1	0,07	3,68	47,64	2,79	30,82	103,73	16,57	1,53	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,04	6,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,82	18,42	214,27	142,98	4,82	
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	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		24,16	21,69	65,85	638,34	0,55	7,06	71,71	4,02	179,34	345,54	180,09	7,52	65,00
Обед с 12-18 лет (родительская плата)														
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,87	6,42	10,97	126,99	0,02	12,47	2,49	3,78	49,92	53,79	27,65	1,77	
Суп с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,63	0,12	16,50	202,3	1,39	18,88	63,55	24,3	1,01	
Жаркое по-домашнему*	200	12,74	15,52	23,48	284,94	0,2	29,49	13,61	3,31	26,51	165,83	45,92	2,82	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,05	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14				8	26	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16				11,6	52	16,8	1,2	
Итого		24,04	27,66	114,53	804,21	0,65	62,46	220	9,84	121,66	385,67	123,84	8,73	70,00

Начальник ОДП Исламова Н.А.

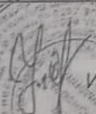
СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

07 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)														
Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,5	6,79	8,78	102,13	0,02	9,98	2,0	3,05	39,86	43,03	22,12	1,42	
Суп с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,63	0,12	16,50	202,3	1,39	18,88	63,55	24,3	1,01	
Жаркое по- домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88	0,18	26,46	12	3	23,88	168,07	41,35	2,55	
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	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	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	
Итого		21,69	24,72	105,34	730,29	0,59	56,94	218	8,63	106,17	344,05	109,54	7,81	65,00
Полдник с 7-18 лет (родительская плата)														
Учпочмак	100	7,01	8,53	21,97	192,63	0,08	4,45	11,97	2,62	15,94	78,65	13,93	1,14	
Компот из кураги	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
Итого		7,07	8,54	32,16	234,91	0,08	7,25	12,1	2,63	19,04	80,2	14,77	1,21	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
07 сентября 2021 г.

Прим. лица, 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														
Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,08	4,16	62,64	2,85	31,69	105,2	17,51	1,57	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130/4	7,84	4,95	35,45	217,4	0,27		19,24	0,54	15,94	185,96	124,15	4,18	
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	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		23,00	20,76	80,78	603,94	0,52	4,76	81,88	3,99	174,93	317,2	161,26	6,88	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06	
Суп с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,63	0,12	16,50	207,3	1,39	16,88	63,55	24,3	1,01	
Жаркое по-домашнему	200	12,74	15,52	23,48	264,94	0,20	20,49	14	3	26,51	165,83	45,92	2,82	
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	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	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		22,99	24,91	117,79	790,34	0,64	69,97	226	8,41	118,82	364,79	119,83	10,47	139,12

Начальник ОДП _____ Исламова Н.А.

