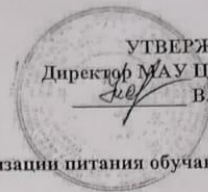


СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

09 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	
Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом	60/40	6,52	7,33	7,75	124,51	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15	
Картофельное пюре	180	3,51	5,42	23,56	157,53	0,17	27,69	34,87	0,19	57,15	103,79	35,71	1,36	
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	
Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
Яблоко	150	0,5	0,5	12,25	59,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
Итого		14,67	21,01	81,38	579,17	0,39	44,99	145,29	2,52	96,69	160,7	58,24	5,50	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	
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,11	242,03	1,44	38,06	27,06	15,54	0,52	
Свекольник со сметаной	250/10	2,74	5,79	18,31	135,81	0,09	19,36	217,59	1,99	58,53	80,55	35,85	1,83	
Биточки рыбные с томатным соусом	60/40	5,05	7,2	5,19	106,45	0,01	2,00	60,0	1,22	4,23	6,10	3,44	0,15	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/10	10,88	10,08	49,06	330,06	0,37		46,71	0,78	22,85	258,39	171,6	5,79	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
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	59,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
Итого		27,35	27,50	158,47	994,19	1,15	85,07	573	7,05	162,29	467,72	260,78	13,37	112,04

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



Школьное меню для организации питания обучающихся

09 сентября 2021 г

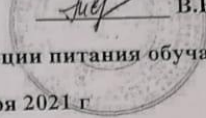
Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)														
Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом	60/40	6,52	7,33	7,75	124,51	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15	
Картофельное пюре 200	200	4,39	6,77	29,45	199,9	0,22	34,81	43,59	0,24	71,42	129,72	44,63	1,7	
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	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,6	
Итого		15,77	14,71	80,39	515,69	0,43	39,41	103,72	2,37	90,75	176,36	57,31	3,42	65,00
Обед с 12-18 лет (родительская плата)														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,17	10,12	7,08	129,11	0,04	45,42	203,28	4,56	56,42	44,48	23,78	0,94	
Свекольник со сметаной	250/5	2,61	5,04	18,13	128,71	0,08	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82	
Биточки рыбные с томатным соусом (филе)	60/40	7,95	6,37	8,92	124,89	0,1	2,39	87,27	2,73	44,88	119,38	28,52	0,78	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,84	6,45	49	297,01	0,37		24,21	0,74	21,65	255,89	171,6	5,78	
Чай с 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		25,16	18,47	116,54	736,89	0,77	24,53	304	6,42	136,48	513,81	253,16	10,10	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

09 сентября 2021 г

ММС 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	
Котлеты "Нежные" мясные с гоматным соусом	60/40	6,52	7,33	7,75	124,51	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15	
Картофельное пюре	180	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 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	
Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
Яблоко	150	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
Итого		14,67	21,01	81,38	579,17	0,39	44,99	146,26	2,52	96,89	160,7	58,24	5,60	105,24

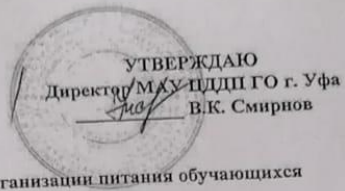
ММС с 7-11 лет

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 белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,11	242,03	1,44	38,08	27,68	15,54	0,52	
Свекольник со сметаной	250/10	2,74	5,79	18,31	136,81	0,09	19,36	217,59	1,99	56,53	80,55	35,85	1,83	
Биточки рыбные с томатным соусом	60/40	5,05	7,2	5,19	106,45	0,01	2,00	60,0	1,22	4,23	6,10	3,44	0,15	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/10	10,88	10,08	49,06	330,06	0,37		46,71	0,79	22,85	258,39	171,6	5,79	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15				0,68	9	29,25	6,3	1,13
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		27,35	27,50	158,47	994,19	1,15	85,07	573	7,05	162,29	467,72	260,78	13,37	112,04


Начальник ОДП

Исламова Н.А.



Школьное меню для организации питания обучающихся
09 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 7-11 лет														
Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом	60/40	6,52	7,33	7,75	124,51	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15	
Картофельное пюре	180	3,3	5,11	22,1	148,04	0,18	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28	
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	
Масло сливочное	15	0,06	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
Яблоко	150	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
Итого		14,46	20,70	79,92	569,68	0,38	43,27	144,30	2,51	93,31	154,2	56,02	5,52	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,11	242,03	1,44	38,08	27,68	15,54	0,52	
Свекольник со сметаной	250/10	2,74	5,79	16,31	136,81	0,09	19,36	217,59	1,99	56,53	80,55	35,95	1,63	
Биточки рыбные с томатным соусом	60/40	5,05	7,2	5,19	106,45	0,01	2,00	60,0	1,22	4,23	6,10	3,44	0,15	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	10,88	10,08	49,06	330,06	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	143,0	4,62	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,66	9	29,25	6,3	1,13	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	98	0,16			0,66	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		26,85	27,00	146,22	935,44	1,05	72,57	544	6,63	137,86	409,85	220,91	9,65	186,93


Начальник ОДП  Исламова Н.А.



Школьное меню для организации питания обучающихся

09 сентября 2021 г

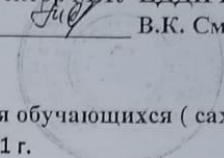
Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)														
Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом	60/40	6,52	7,33	7,75	124,51	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15	
Картофельное пюре 200	200	4,39	6,77	29,45	199,9	0,22	34,81	43,59	0,24	71,42	129,72	44,63	1,7	
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	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,6	
Итого		15,77	14,71	80,39	515,69	0,43	39,41	103,72	2,37	90,75	176,36	57,31	3,42	65,00
Обед с 12-18 лет (родительская плата)														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,17	10,12	7,08	129,11	0,04	45,42	203,28	4,56	56,42	44,48	23,78	0,94	
Свекольник со сметаной	250/5	2,61	5,04	18,13	128,71	0,08	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82	
Биточки рыбные с томатным соусом (филе)	60/40	7,95	6,37	8,92	124,89	0,1	2,39	87,27	2,73	44,88	119,38	28,52	0,78	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,84	6,45	49	297,01	0,37		24,21	0,74	21,65	255,89	171,6	5,78	
Чай с 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		25,16	18,47	116,54	736,89	0,77	24,53	304	6,42	136,48	513,81	253,16	10,10	70,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

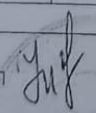


УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДДи ГО г. Уфа
В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся (сахарный диабет)
10 сентября 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Мясо тушеное с овощами (без муки и томат-	40/40	11,97	14,13	1,21	179,82	0,05	1,20	160	2,1	16,22	127,94	18,42	1,87	
Каша пшенная молочная вязкая с маслом (б/с)	150/5	6,44	7,17	28,39	204,5	0,19	0,94	39,5	0,16	100,67	153,68	41,38	1,12	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржано- пшеничный	25	2	0,25	11,5	55	0,1			0,43	7,25	32,5	10,5	0,75	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
		23,61	24,75	45,60	501,32	0,37	2,74	199,47	2,65	243,14	314,1	84,30	3,84	
Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Суп гороховый (сах.диабет)	250	9,28	4,67	22,08	168,16	0,36	4,2	600,74	2,12	56,76	115,86	48,18	3,07	
Рыба, тушеная в томате с овощами (филе минтая) без сахара (сах.диабет)	70/35	14,1	4,9	2,05	109,39	0,1	3,02			45		55,61	0,9	
Рагу из овощей	200	3,52	8,47	22,01	179,7	0,2	39,45	544,09	3,87	47,08	89,78	41,73	1,53	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
		26,90	18,04	46,14	457,25	0,62	46,67	1145	5,99	148,41	205,64	145,52	5,53	
Всего за рацион														162,26

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

