

Школьное меню для организации питания обучающихся

30 сентября 2021

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

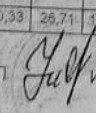
Завтрак

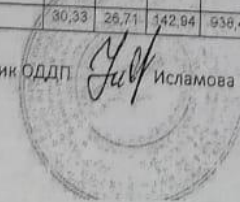
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена |
|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Залепанка из творога со сгущенным молоком | 110/15 | 23,73 | 8,99 | 23,86 | 275,5 | 0,06 | 0,06 | 48,06 | 1,23 | 217,51 | 270,1 | 30,34 | 0,6 | |
| 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 | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 | 0,2 | | | 0,75 | 10 | 32,5 | 7,0 | 1,25 | |
| Кисломолочный продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| Сок фруктовый 0,2 ед. | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | |
| Итого | | 31,99 | 12,90 | 86,25 | 601,78 | 0,28 | 8,06 | 48,20 | 2,19 | 363,61 | 318,1 | 60,18 | 4,82 | 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 | |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 2,03 | 5,67 | 10,16 | 100,62 | 0,06 | 19,89 | 221,70 | 1,96 | 45,28 | 54,52 | 24,42 | 0,13 | |
| Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом | 70/40 | 11,36 | 14,08 | 3,24 | 185,03 | 0,06 | 3,52 | 65,5 | 1,47 | 16,84 | 113 | 16,78 | 1,39 | |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150/5 | 9,04 | 5,98 | 40,83 | 252,96 | 0,31 | | 23,93 | 0,62 | 18,42 | 214,27 | 143,0 | 5,79 | |
| Компот из кураги | 200 | 1,3 | 0,08 | 32,71 | 137,8 | 0,03 | 1 | 145,75 | 1,38 | 40,8 | 36,5 | 26,25 | 0,86 | |
| 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 | 13,6 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,8 | 0,9 | |
| Сок фруктовый 0,2 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | |
| Итого | | 30,33 | 26,71 | 142,94 | 938,41 | 0,74 | 28,51 | 477 | 6,74 | 151,84 | 497,29 | 236,63 | 12,86 | 112,04 |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

30 сентября 2021

Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)

| 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 | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 120/15 | 25,77 | 9,69 | 27,26 | 303,95 | 0,07 | 0,71 | 51,78 | 1,33 | 233,1 | 291,55 | 32,62 | 0,86 | |
| Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | 0,03 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 | 0,17 | | | | 0,75 | 10 | 32,5 | 7,0 | 1,25 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | |
| Итого | | 29,85 | 17,44 | 64,87 | 539,95 | 0,24 | 0,71 | 96,78 | 2,18 | 245,80 | 327,1 | 39,62 | 1,96 | 65,00 |

Обед с 12-18 лет (родительская плата)

| 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 | |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,9 | 4,92 | 9,98 | 92,52 | 0,06 | 19,87 | 216,35 | 1,95 | 40,88 | 51,47 | 23,97 | 1,12 | |
| Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом | 70/40 | 11,36 | 14,08 | 3,24 | 185,03 | 0,06 | 3,62 | 85,5 | 1,47 | 16,64 | 113 | 16,78 | 1,39 | |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180/5 | 10,84 | 6,45 | 49 | 297,01 | 0,37 | | 24,21 | 0,74 | 21,65 | 256,89 | 171,6 | 5,78 | |
| Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | 0,03 | |
| 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 | | 28,40 | 26,05 | 102,50 | 758,46 | 0,71 | 23,49 | 326 | 5,12 | 94,17 | 479,86 | 229,15 | 9,97 | 70,00 |

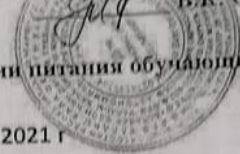
Начальник ОУДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

30 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 120/15 | 25,77 | 9,69 | 27,26 | 303,95 | 0,07 | 0,71 | 51,78 | 1,33 | 233,1 | 291,55 | 32,62 | 0,56 | |
| Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | 0,03 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 | 0,17 | | | 0,75 | 10 | 32,5 | 7,0 | 1,25 | |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | 0,07 | 23,8 | 0,04 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 | |
| | | 32,48 | 20,10 | 64,87 | 574,95 | 0,24 | 0,78 | 120,58 | 2,22 | 345,80 | 387,05 | 45,12 | 2,03 | |
| Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем со | 250/5 | 1,9 | 4,92 | 9,98 | 92,62 | 0,06 | 19,87 | 216,35 | 1,95 | 40,88 | 51,47 | 23,97 | 1,12 | |
| Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом | 70/40 | 11,35 | 14,08 | 3,24 | 185,03 | 0,06 | 3,62 | 85,5 | 1,47 | 16,64 | 113 | 16,78 | 1,39 | |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180/5 | 10,84 | 6,45 | 49 | 297,01 | 0,37 | | 24,21 | 0,74 | 21,65 | 256,89 | 171,6 | 5,78 | |
| Компот из кураги | 200 | 1,3 | 0,08 | 32,71 | 137,8 | 0,41 | | 24,4 | 0,81 | 23,9 | 284,6 | 190,22 | 6,40 | |
| 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 | 19,8 | 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 | |
| | | 30,70 | 26,63 | 137,48 | 915,11 | 1,16 | 35,99 | 357 | 6,18 | 137,75 | 778,21 | 430,62 | 19,09 | |
| Итого за рацион | | | | | | | | | | | | | 162,26 | |

Начальник ОДЛП Исламова Н.А.



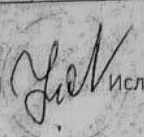


УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа
 В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

30 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) | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,9 | 4,92 | 9,98 | 92,52 | 0,06 | 19,87 | 216,35 | 1,95 | 40,88 | 51,47 | 23,97 | 1,12 | |
| Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом | 70/40 | 11,36 | 14,08 | 3,24 | 185,03 | 0,06 | 3,62 | 85,5 | 1,47 | 16,64 | 113 | 16,78 | 1,39 | |
| 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 | 124,2 | 4,18 | |
| Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | | 0,03 |
| 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 | | 25,90 | 24,55 | 88,95 | 678,85 | 0,61 | 23,49 | 321 | 4,92 | 88,46 | 408,93 | 181,70 | 8,37 | 65,00 |
| Полдник с 7-18 лет (родительская плата) | | | | | | | | | | | | | | |
| Пицца "Детская" | 50 | 8,51 | 7 | 14,82 | 156,62 | 0,05 | 0,95 | 24,07 | 0,9 | 72,75 | 104,12 | 13,21 | 1,01 | |
| Сок фруктовый 0,2 ед. | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | |
| Итого | | 9,51 | 7,20 | 35,02 | 248,62 | 0,07 | 4,95 | 24,1 | 1,10 | 86,75 | 118,1 | 21,21 | 3,81 | 45,00 |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



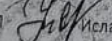


УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ЦДШ ГО г. Уфа
 В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся
 30 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 110/15 | 23,73 | 8,99 | 23,86 | 275,5 | 0,08 | 0,56 | 48,06 | 1,23 | 217,51 | 270,1 | 30,34 | 0,8 | |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 3,1 | 1,54 | 0,94 | 0,07 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 | 0,2 | | | 0,75 | 10 | 32,5 | 7,0 | 1,25 | |
| Кисломолочный продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| Сок фруктовый 0,2 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | | 31,99 | 12,90 | 66,25 | 601,78 | 0,28 | 8,06 | 48,20 | 2,19 | 363,61 | 318,1 | 60,18 | 4,82 | |
| Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 2,03 | 5,67 | 10,16 | 100,62 | 0,06 | 19,88 | #### | 1,96 | 45,28 | 54,52 | 24,42 | 0,13 | |
| Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом | 70/40 | 11,36 | 14,08 | 3,24 | 185,03 | 0,06 | 3,62 | 85,5 | 1,47 | 16,64 | 113 | 16,78 | 1,39 | |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150/5 | 9,04 | 5,98 | 40,83 | 252,96 | 0,31 | | 23,93 | 0,92 | 16,42 | 214,27 | 143,0 | 5,78 | |
| Чай с сахаром | *200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | 0,03 | |
| 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 | |
| | | 26,03 | 26,43 | 100,01 | 748,51 | 0,69 | 23,51 | 331 | 5,18 | 97,34 | 446,79 | 202,38 | 9,23 | |
| Итого за рацион | | | | | | | | | | | | | | 186,93 |

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

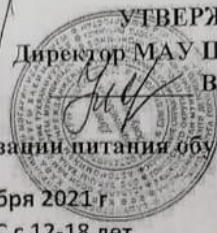


СОГЛАСОВАНО
Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

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



Школьное меню для организации питания обучающихся


30 сентября 2021 г.

Завтрак ММС с 12-18 лет

| Применение 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 | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 120/15 | 25,77 | 9,69 | 27,26 | 303,95 | 0,07 | 0,71 | 51,78 | 1,33 | 233,1 | 291,55 | 32,62 | 0,66 | |
| Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | 0,03 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 | 0,17 | | | 0,75 | 10 | 32,5 | 7,0 | 1,25 | |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | 0,07 | 23,8 | 0,04 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 | |
| Итого | | 32 | 20,1 | 64,9 | 575 | 0,24 | 0,78 | 120,6 | 2,22 | 346 | 367,1 | 45 | 2,03 | 69,32 |

Обед ММС с 12-18 лет

| Применение 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 | |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,9 | 4,92 | 9,98 | 92,52 | 0,06 | 19,87 | 216,35 | 1,95 | 40,88 | 51,47 | 23,97 | 1,12 | |
| Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом | 70/40 | 11,36 | 14,08 | 3,24 | 185,03 | 0,06 | 3,62 | 85,5 | 1,47 | 16,64 | 113 | 16,78 | 1,39 | |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180/5 | 10,84 | 6,45 | 49 | 297,01 | 0,37 | | 24,21 | 0,74 | 21,65 | 256,89 | 171,6 | 5,78 | |
| Компот из кураги | 200 | 1,3 | 0,08 | 32,71 | 137,8 | 0,41 | | 24,4 | 0,81 | 23,9 | 284,6 | 190,22 | 6,40 | |
| 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 | | 30,99 | 25,13 | 128,43 | 866,36 | 1,12 | 23,49 | 350 | 6,93 | 117,75 | 764,46 | 419,37 | 16,34 | 79,20 |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

