

Школьное меню для организации питания обучающихся

07 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	
Котлеты "Нежные" мясные с томатным соусом	70/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,06	3,62	05,5	1,47	16,64	113	16,78	1,39	
Картофельное пюре	130	2,66	4,44	19,15	128,33	0,14	22,51	28,55	0,16	46,02	84,33	29	1,1	
Чай с лимонном 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	27,6	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
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		21,98	22,73	76,83	606,39	0,44	42,03	120,44	2,64	214,76	245,1	78,87	6,66	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	
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	70/40	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	150/10	9,04	6,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
Хлеб ржано-пшеничный	30	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	
Пряники	45	2,04	2,52	33,75	164,7	0,04				4,95		4,05	0,36	
Итого		26,95	22,60	172,37	1003,32	0,81	37,86	310	5,52	131,58	400,32	224,27	13,17	112,04

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся
07 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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
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	
Картофельное пюре	130	2,76	4,44	19,15	128,33	0,14	22,51	28,55	0,16	48,02	84,33	29	1,1	
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	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,5			119		14	0,1	
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	50,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
		21,88	22,73	76,83	605,39	0,44	42,03	120,44	2,64	214,76	245,1	78,87	6,66	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Свекольник со сметаной	200/8	2,19	4,63	14,66	109,51	0,07	15,47	173,96	1,59	45,22	64,44	28,67	1,47	
Биточки рыбные с томатным соусом	70/40	6,05	7,2	5,19	108,45	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	390,06	0,37		46,71	0,79	22,85	258,39	171,6	5,79	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,99	78,65	0,01	4	2	0,08	6,95	4,4	3,6	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Пряники	45	2,65	2,12	33,75	164,7	0,04				4,95		4,05	0,36	
		27,74	25,04	164,70	994,37	0,81	21,47	283	5,04	104,70	414,50	234,46	11,03	
Итого за рацион														186,93

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

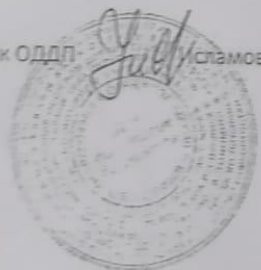
УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ НДП ГО г. Уфа
В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

07 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	
Обед с 7-11 лет (родительская плата)														
Свекольник со сметаной	200/5	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	70/40	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	130/4	10,88	10,06	49,06	330,06	0,37		46,71	0,79	22,85	258,39	171,6	5,79	
Чай с сахаром	200			23,5	95	0,3	20,1							
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	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		25,47	23,92	139,21	873,32	1,08	41,46	324	5,36	104,21	426,29	233,99	10,10	65,00
Полдник с 7-18 лет (родительская плата)														
Дучмак с творогом	75	14	8,99	23,91	234,45	0,06	0,26	36,33	2,75	92,99	145,2	16,2	0,68	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,07	0,01	11,06	45,87		3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91	0,08	
Яблоко	125	0,6	0,6	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11	2,8	
Итого		14,57	9,50	47,22	339,07	0,10	15,60	42,7	3,01	116,35	160,6	28,36	3,51	45,00

Начальник ОДП:  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

07 октября 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	Ca	P	Mg	Fe	
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	
Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	0,2	31,15	39,22	0,22	63,86	116,71	40,14	1,53	
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	1,5	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Итого		22,80	23,44	72,93	595,50	0,46	37,64	148,66	2,64	195,60	330,25	71,66	4,56	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	Ca	P	Mg	Fe	
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	1,63	
Биточки рыбные с томатным соусом	70/40	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	200/10	12,01	6,76	54,31	325,65	0,41		24,40	0,81	23,88	284,60	190,2	6,40	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,60			0,06	
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	3,2	0,4	18,4	88	0,16				0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого		25,84	20,54	145,63	863,51	0,77	21,36	302	5,15	102,84	442,75	250,51	10,39	79,20

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 октября 2021 г

Пример пищевого рациона/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	70/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,06	3,62	85,5	1,47	16,64	113	16,76	1,39	
Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	0,2	31,15	39,22	0,22	63,86	116,71	40,14	1,83	
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	1,5	
Итого		20,17	20,79	72,93	560,50	0,46	37,57	124,86	2,60	95,60	270,25	56,16	4,49	65,00
Обед с 12-18 лет (родительская плата)														
Свекольник со сметаной	250/5	2,61	5,04	18,13	126,71	0,08	10,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82	
Биточки рыбные с томатным соусом	70/40	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	180/5	10,84	6,45	49	267,01	0,37		24,21	0,74	21,65	256,89	171,6	5,78	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	126,5					0,60			0,06	
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	3,2	0,4	16,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		24,54	19,48	140,14	629,77	0,72	21,34	269	5,07	98,21	411,09	231,44	9,76	70,00

Начальник ОДП

Ибраимова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

07 октября 2021 г

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Липиды вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак ОБЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Коплеты "Нежные" мясные с томатным соусом	70/40	11,38	14,08	3,24	185,03	0,06	3,62	85,5	1,47	18,64	113	18,78	1,39	
Картофельное пюре	180	3,95	6,05	26,3	107,18	0,2	31,75	34,22	0,22	63,86	118,71	40,14	1,63	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,05	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,5	33	156	0,2			0,9	12	39	6,4	1,5	
Сыр (порциками)	10	2,63	2,66		35		1,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	53,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
		23,30	23,94	85,18	654,25	0,50	50,14	154,91	2,89	215,91	344,01	82,31	7,31	
Обед ОБЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Свекольник со сметаной	250/10	2,74	5,79	18,31	136,81	0,09	18,36	217,39	1,99	35,53	80,55	35,85	1,83	
Биточки рыбные с томатным соусом	70/40	6,05	7,2	5,19	108,45	0,01	2,00	60,0	1,20	4,29	5,10	3,44	0,15	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	12,01	6,75	54,31	325,85	0,41		24,40	0,81	25,88	254,91	191,2	6,40	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,50	129,5					0,50			0,16	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	18,5	78	0,1			0,45	5	18,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,2	0,4	18,4	88	0,15			0,08	11,6	52	16,8	1,2	
		25,34	23,54	145,61	864,91	0,77	21,36	302	5,15	112,84	442,75	280,91	18,99	
Итого за рацион													152,25	

Начальник ООДП  Исламова Н.А.