

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся
15 ноября 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														
Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,84	11,81	31,01	266,84	0,08	0,11	80,7	0,82	163,3	131,11	15,41	0,86	
Филе грудки отварное	35	8,94	7,67	0,42	105,87	0,04	1,23	19,04	0,15	9,66	77,78	9,56	0,86	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7		3,9	0,36	
Какао на молоке	200	3,71	3,83	21,5	136,2	0,03	0,38	17,98	0,09	121,78	109,42	29,92	0,96	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
		23,82	31,43	68,48	653,41	0,18	1,72	162,72	1,16	302,66	321,3	58,79	2,86	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	2,01	5,01	11,3	98,96	0,09	21,32	211,5	1,92	30,08	54,59	22,3	0,82	
Рыба, тушеная с овощами (филе горбуши)	50/50	12,9	9	2,17	141,33	0,14	2,45	459,3	3,22	23,56	138,84	27,66	0,61	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	36,92	209,66	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58	
Чай витаминизирован	200			9,7	39	0,15	10							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,18			0,66	11,6	52	16,8	1,2	
		25,08	19,18	102,49	681,15	0,72	33,77	694	8,88	84,23	351,77	99,19	4,21	
Итого за рацион													186,93	

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

15 ноября 2021 г

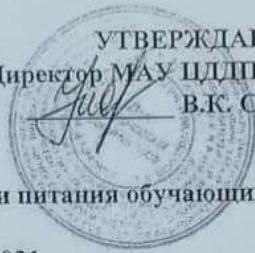
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,72	41,27	354,97	0,11	0,14	107,45	1,09	217,95	174,17	20,55	1,1	
Какао на молоке	200	3,71	3,83	21,5	136,2	0,03	0	17,98	0,09	121,78	109,42	29,92	0,96	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
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	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
		18,47	27,60	91,65	694,02	0,28	13,02	176,68	1,98	368,13	319,84	65,92	5,61	
Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06	0,09	21,34	216,8	1,94	34,48	57,64	22,7	0,83	
Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	60/40	12,21	6,3	2,61	116,66	0,10	2,65	635,38	2,81	43,67	197,32	52,21	0,86	
Рис припущенный	200	5,05	7,95	51,93	299,2	0,06		45,00	0,38	15,36	108,00	35,4	0,78	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	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	12,6	0,9	
		24,20	20,61	106,02	705,92	0,62	33,99	797	6,09	108,21	421,46	127,15	4,14	
Итого за рацион													162,26	

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

15 ноября 2021

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Завтрак

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	
Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,84	11,81	31,01	266,84	0,08	0,11	80,7	0,82	163,3	131,11	15,41	0,85	
Филе грудки отварное	35	8,94	7,67	0,42	105,87	0,04	1,23	19,04	0,15	9,68	77,78	9,56	0,66	
Батон	30	2,25	0,67	15,42	78,6	0,03				5,7		3,9	0,36	
Какао на молоке	200	3,71	3,83	21,6	136,2	0,03	0,36	17,98	0,09	121,78	109,42	29,92	0,96	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Пряники	1 шт.	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04				4,95		4,05	0,36	
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		26,98	34,05	114,48	876,66	0,26	14,22	168,97	1,41	327,81	335,1	74,09	5,96	105,24

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Обед

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	
Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,05	0,09	21,34	216,8	1,94	34,48	57,64	22,7	0,83	
Рыба, тушенная с овощами(филе горбуши)	50/50	12,9	9	2,17	141,33	0,14	2,46	458,3	3,22	23,56	138,84	27,96	0,61	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58	
Чай витаминизирован	200			9,7	39	0,15	10							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	66	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Пряники	1 шт.	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04				4,95		4,05	0,36	
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		28,37	22,55	148,67	912,70	0,80	46,29	705	6,95	113,58	368,57	114,94	7,33	112,04

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

Школьное меню для организации питания обучающихся

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

15 ноября 2021 г

Завтрак ММС с 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,72	41,27	354,97	0,11	0,14	107,45	1,09	217,95	174,17	20,55	1,1	
Какао на молоке	200	3,71	3,83	21,5	136,2	0,03	0	17,98	0,09	121,78	109,42	29,92	0,96	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
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	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Итого		18	27,6	91,7	694	0,28	13,02	176,7	1,98	368	319,8	66	5,61	69,32

Обед ММС с 12-18 лет

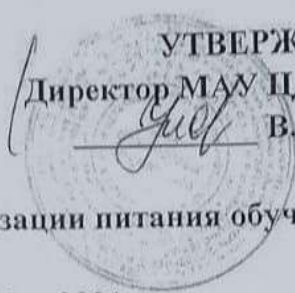
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Суп с мелкошинкованны ми овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06	0,09	21,34	216,8	1,94	34,48	57,64	22,7	0,83	
Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	60/40	12,21	6,3	2,61	116,66	0,10	2,65	535,38	2,81	43,67	197,32	52,21	0,88	
Рис припущенный	200	5,05	7,95	51,93	299,2	0,06		45,00	0,38	15,36	108,00	35,4	0,78	
Чай витаминизира	200			9,7	39	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	12,6	0,9	
Итого		24,20	20,61	106,02	705,92	0,62	33,99	797	6,09	108,21	421,46	127,15	4,14	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

15 ноября 2021

Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,61	14,17	37,17	319,77	0,10	0,13	96,84	0,98	195,17	157,28	18,50	1,0	
Какао на молоке	200	3,71	3,83	21,5	136,2	0,03	0	17,98	0,09	121,78	109,42	29,92	0,96	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
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		17,30	26,05	87,55	658,82	0,27	13,01	166,07	1,87	346,35	303,0	63,87	5,50	65,00

Обед с 12-18 лет (родительская плата)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Суп с мелкошинкованны ми овощами со сметаной	250/5	2,01	5,01	11,3	98,96	0,09	21,32	211,5	1,92	30,08	54,59	22,3	0,82	
Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	2,21	446,15	3,46	35,96	164,48	43,48	0,73	
Рис припущенный	180	4,52	5,2	46,7	251,43	0,05		28,35	0,32	13,18	96,39	31,9	0,69	
Чай витаминизированн	200			9,7	39	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	12,6	0,9	
Итого		21,51	18,59	100,17	653,38	0,59	33,53	686	6,66	93,92	373,96	114,43	3,89	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

15 ноября 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- 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)														
Суп с мелкошинкован ными овощами со сметаной	250/5	2,14	5,76	11,48	107,06	0,09	21,34	218,8	1,94	34,48	57,64	22,7	0,83	
Рыба, тушенная с овощами (филе горбуши)	40/40	10,36	7,61	1,74	116,94	0,11	1,96	366,70	2,75	18,01	111,48	22,37	0,48	
Рис припущенный	150	4,62	5,2	46,7	251,43	0,05		28,35	0,32	13,18	96,39	31,9	0,69	
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		21,82	19,17	100,20	659,33	0,47	23,30	612	5,97	80,67	324,01	93,77	3,68	65,00
Полдник с 7-18 лет (родительская плата)														
Пицца "Детская"	75	12,76	10,42	22,23	234,19	0,08	1,42	35,99	1,31	108,63	155,98	19,8	1,52	
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	
Итого		12,92	10,58	41,12	312,84	0,09	5,42	38,0	1,39	115,48	160,4	23,40	2,45	45,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

