

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся
22 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														
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,85	0,88	
Рис припущенный*(м/с)	150	3,79	6,54	38,96	229,69	0,04		37,35	0,29	11,71	81,24	26,58	0,59	
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	
Печенье	26	2,04	2,71	16,73	99,36	0,03		17,28	0,31	9,84	20,88	3,6	0,24	
Апельсин	1 шт.	2,25	0,5	20,25	107,5	0,10	150	20	0,5	85	58	33	0,8	
Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
		28,52	28,36	115,33	844,70	0,29	153,57	188,31	1,85	398,39	364,7	118,61	3,89	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Щи из свежей капусты со сметаной	200/8	1,62	4,56	7,29	77,49	0,05	24,03	170,48	1,54	36,22	40,3	16,98	0,62	
Рыба, тушенная с овощами (филе горбуши)	60/30	10,4	7,21	2,17	115,26	0,11	2,34	454,64	2,6	21,31	114,42	24,31	0,54	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55	0,09		45	0,89	16,79	48,68	8,66	0,89	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,82	128,8					0,6			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	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Печенье	26	2,04	2,71	16,73	99,36	0,03		17,28	0,31	9,84	20,88	3,6	0,24	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		26,16	23,30	148,75	900,26	0,52	30,37	687	6,50	113,46	296,78	78,35	6,80	
Итого за рацион														208,21

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.

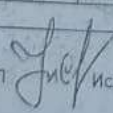
СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

22 ноября 2021 г

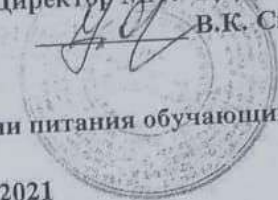
Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,08	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,66	0,88	
Рис припущенный	180	4,52	5,2	46,7	251,43	0,05		28,35	0,32	13,18	96,39	31,9	0,59	
Какао на молоке	200	3,71	3,83	21,5	136,2	0,03	0,38	17,88	0,09	121,78	109,42	29,92	0,96	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Масло сливочное	10	0,06	7,25	0,13	66,1				0,10	2	3,0		0,02	
		23,84	26,90	118,50	816,58	0,33	7,46	106,33	2,06	175,72	260,92	90,66	6,50	
Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,88	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77	
Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	60/40	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	2,21	448,15	3,46	35,96	164,48	43,48	0,73	
Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	58,31	10,39	1,06	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,08	
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	86	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Яблоко	125	0,5	0,6	12,25	58,75	0,04	12,5	8,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
		26,52	19,31	141,33	842,19	0,60	44,76	688	7,92	139,76	362,92	108,74	7,57	
Итого за рацион														162,26

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

22 ноября 2021

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Завтрак

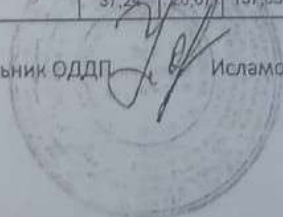
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	40/40	10,63	9,62	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	19,86	0,68	
Рис припущенный*(м/с)	150	3,79	6,54	98,96	229,69	0,04		37,35	0,29	11,71	81,24	26,58	0,59	
Батон	30	2,26	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	0,66	
Апельсин	1 шт.	2,25	0,5	20,25	107,5	0,10	150	20	0,5	85	58	33	0,8	
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		25,24	31,57	98,73	793,94	0,26	153,53	204,13	1,62	340,95	316,8	112,26	3,63	126,52

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	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,01	6,28	9,11	131,74	0,07	30,04			46,72		24,74	1,2	
Рыба, тушеная с овощами (филе горбуши)	60/30	15,24	7,78	1,3	136,04	0,16	1,8	285,96	2,48	21,53	158,5	27,76	0,56	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,66	7,93	37,14	243,55	0,09		45	0,89	16,79	48,68	8,66	0,89	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	126,6					0,6			0,08	
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	11,8	52	16,8	1,2
Апельсин	1 шт.	2,25	0,5	20,25	107,5	0,10	150	20	0,5	85	58	33	0,8	
Печенье	26	2,04	2,71	16,73	99,36	0,03		17,28	0,31	9,84	20,88	3,6	0,24	
Итого		37,24	28,07	157,85	1038,79	0,75	181,84	368	5,46	200,08	361,56	118,66	5,92	133,32

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

22 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	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88	27,08
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	4,1
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	12,40
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	5,60
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	15,80
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1				0,10	2	3,0		0,02	4,36
Итого		24	26,9	118,5	817	0,33	7,46	106,3	2,06	176	260,9	91	6,60	69,32

Обед ММС с 12-18 лет

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	Са	Р	Mg	Fe	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77	10,88
Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	60/40	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	2,21	446,15	3,46	35,96	164,48	43,48	0,73	40,42
Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	55,31	10,39	1,08	11,98
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	7,23
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	4,33
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	4,36
Итого		26,02	18,81	129,08	783,44	0,56	32,25	682	7,67	119,76	349,17	97,49	4,82	79,20

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

22 ноября 2021

Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)

Прим. 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	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88	27,08
Рис припущенный	180	4,52	5,2	45,7	251,43	0,05		28,35	0,32	13,18	96,39	31,9	0,69	4,08
Каша 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	12,4
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	5,6
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	15,8
Итого		23,78	19,85	118,27	750,48	0,33	7,46	108,33	1,96	173,32	257,9	90,68	6,58	65,00

Обед с 12-18 лет (родительская плата)

Прим. 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	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	9,7	9,11	96,85	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77	10,88
Рыба, тушеная с овощами (филе минтай)	60/40	19,18	7,78	2,17	119,93	0,08	2,21	440,15	3,46	35,96	164,48	43,48	0,73	40,42
Макаронные изделия отварные с маслом	180/15	6,87	4,44	44,46	245,99	0,11		22,6	1	18,32	56,31	10,39	1,06	9,00
Чай с сахаром	200			9,56	39,9					0,9			0,0	1,01
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	4,33
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	16,4	68	0,16			0,60	11,6	52	16,0	1,2	4,36
Итого		28,18	18,72	106,14	694,74	0,50	32,25	682	7,67	119,46	349,17	97,40	4,79	70,00

Начальник ООДП Исламова И.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

Директор МАУ ЦДШГО г. Уфа
В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

22 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)														
Щи из свежей капусты со сметаной	200/8	1,62	4,56	7,29	77,49	0,05	24,03	170,48	1,54	36,22	40,3	16,98	0,62	
Рыба, тушенная с овощами (филе горбуши)	60/30	10,4	7,21	2,17	115,26	0,11	2,34	454,64	2,6	21,31	114,42	24,31	0,54	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,86	7,93	37,14	243,55	0,09		45	0,89	16,79	48,68	8,66	0,89	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
Хлеб пшеничный обогащенный	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		23,12	20,39	109,82	708,90	0,47	26,37	670	5,99	89,62	261,90	66,75	3,76	65,00
Полдник с 7-18 лет (родительская плата)														
Вак-беляш	100	10,68	13,01	27,65	270,32	0,12	6,92	10,39	3,6	29,46	122,32	21,85	1,68	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		11,68	13,21	47,85	362,32	0,14	10,92	10,4	3,80	43,46	136,3	29,85	4,48	45,00

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

22 ноября 2021

Завтрак СОП с 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)	35/35	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88	27,08
Рис припущенный	150	4,52	5,2	46,7	251,43	0,05		28,35	0,32	13,18	96,39	31,9	0,69	4,08
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	12,4
Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	5,6
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	15,8
Итого		23,76	19,65	118,37	750,48	0,33	7,46	106,33	1,96	173,32	257,9	90,68	6,58	60,00

Начальник ОДП Исламова Н.А.