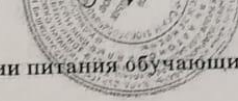


СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

14 декабря 2021

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

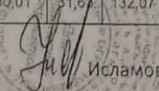
Завтрак

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	
Тефтели из говядины с томатным соусом	70/40	9,8	10,06	6,27	154,88	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,84	6,45	49	297,01	0,37		24,21	0,74	21,85	258,89	171,6	5,78	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7		3,9	0,36	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,08	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,8			119		14	0,1	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,65		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Пряники	45	2,56	2,12	33,75	184,7	0,04				4,95		4,05	0,36	
Итого		31,52	32,62	119,26	900,57	0,52	5,67	108,00	1,25	272,67	429,8	214,75	8,33	126,52

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	
Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,50	2,27	29,88	32,26	18,6	1,06	
Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/20	10,75	12,56	14,92	215,67	0,07	1,85			23,28		18,7	1,72	
Жаркое подомашнему	160	10,08	12,34	18,83	226,94	0,16	23,64	10,7	2,7	21,2	147,64	36,64	2,24	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,85	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
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	11,6	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	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		30,01	31,52	132,07	940,38	0,61	53,47	20	6,73	134,80	290,05	117,18	13,70	133,32

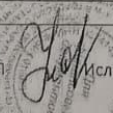
Начальник ОДП  Исламова Н.А.





**Школьное меню для организации питания обучающихся
14 декабря 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														
Тефтели из говядины с томатным соусом	70/40	9,8	10,06	6,27	154,88	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57	
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	
Батон	30	2,25	0,87	16,42	78,5	0,03				5,7		3,9	0,36	
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	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Сыр (порциями)	10	2,53	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Пряники	45	2,66	2,12	33,75	184,7	0,04				4,95		4,05	0,36	
		31,44	25,37	119,13	834,47	0,52	5,67	63,00	1,15	270,27	426,8	214,75	8,31	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	78,37	0,01	7,48	1,50	2,27	29,88	32,26	16,5	1,06	
Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/20	10,75	12,56	14,92	215,67	0,07	1,85			23,28		16,7	1,72	
Жаркое по-домашнему	160	10,08	12,34	18,83	226,94	0,16	23,64	10,7	2,7	21,2	147,64	36,64	2,24	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,06	6,85	4,4	3,6	0,93	
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	11,6	52	16,8	1,2	
		28,51	30,99	99,52	789,83	0,55	36,97	14	6,28	100,80	262,30	97,93	8,15	
Итого за рацион														208,21

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



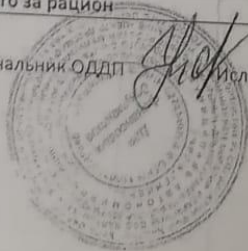


Школьное меню для организации питания обучающихся

14 декабря 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														
Тефтели из говядины с томатным соусом	70/40	9,8	10,06	6,27	154,88	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
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	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Сыр (порциями)	10	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
		24,12	22,41	58,73	535,83	0,34	2,91	73,80	1,22	302,81	331,09	116,49	5,11	
Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06	
Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48	
Жаркое домашнему	220	14,06	17,06	25,78	313,29	0,22	32,39	15	4	29,18	204,80	50,51	3,11	
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	
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	
		22,91	28,18	97,16	733,66	0,51	45,37	218	9,18	88,25	311,36	92,81	7,23	
Итого за рацион														162,26

Начальник ОДП  Исламова Н.А.






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



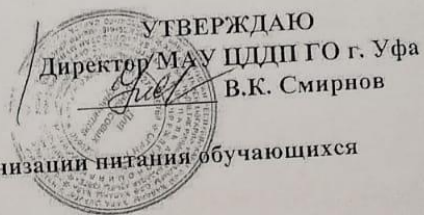
Школьное меню для организации питания обучающихся

14 декабря 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)														
Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06	
Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48	
Жаркое домашнему	160	10,08	12,34	18,83	226,94	0,16	23,64	10,7	2,7	21,2	147,64	36,64	2,24	
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	
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	
Итого		19,73	23,56	95,71	673,31	0,49	36,62	214	8,37	82,26	260,70	80,34	6,61	65,00
Полдник с 7-18 лет (родительская плата)														
Учпочмак	100	9,36	11,49	29,3	257,9	0,11	5,94	16,05	3,54	21,64	105,02	18,62	1,53	
Сок фруктовый 0,2 ед.	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		10,36	11,69	49,50	349,90	0,13	9,94	16,1	3,74	35,64	119,0	26,62	4,33	45,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.





Школьное меню для организации питания обучающихся

14 декабря 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	
Тефтели из говядины с томатным соусом	70/40	9,8	10,06	6,27	154,88	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
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
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6				119		14	0,1
Итого		20,17	18,42	58,73	483,33	0,34	2,80	38,10	1,16	152,81	241,1	108,24	5,00	65,00

Обед с 12-18 лет (родительская плата)

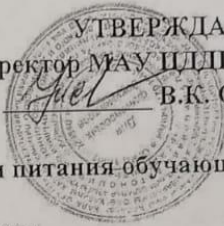
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06	
Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48	
Жаркое домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88	0,18	26,46	12	3	23,88	168,07	41,35	2,55	
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	
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		20,41	25,23	92,46	678,25	0,47	39,44	216	8,57	82,95	274,63	83,65	6,67	70,00

Начальник ОДП Исламова Н.А.





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



Школьное меню для организации питания обучающихся

14 декабря 2021

Завтрак СОП с 12-18 лет

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	
Тефтели из говядины с томатным соусом	70/40	9,8	10,06	6,27	154,88	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57	
Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,30	10,04	98,05	65,15	2,21	
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	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		19,53	17,53	55,86	461,32	0,32	2,80	33,50	1,11	151,21	225,9	98,21	4,66	60,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

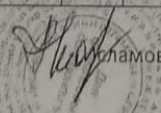
14 декабря 2021 г

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	Са	Р	Mg	Fe	
Тефтели из говядины с томатным соусом	70/40	9,8	10,06	6,27	154,88	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
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	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Сыр (порциями)	10	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
Итого		24	22,4	58,7	536	0,34	2,91	73,8	1,22	303	331,1	116	5,11	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	Са	Р	Mg	Fe	
Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06	
Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48	
Жаркое домашнему	220	14,06	17,06	25,78	313,29	0,22	32,39	15	4	29,18	204,80	50,51	3,11	
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	
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		22,91	28,18	97,16	733,66	0,51	45,37	218	9,18	88,25	311,36	92,81	7,23	79,20

Начальник ОДП  Глазова Н.А.