

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

29 декабря 2021

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Завтрак

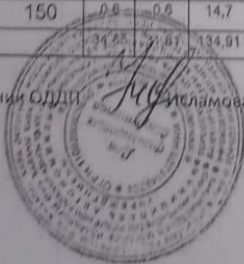
Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Плов из мяса птицы	200	16,9	23,5	41,47	444,28	0,12	4,42	275,6	5,79	24,92	203,25	47,03	1,58	
Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,48	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	116,2	31	1,01	
Батон	30	2,26	0,97	16,42	78,6	0,03				5,7		3,9	0,36	
Сыр (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5		0,03	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		24,82	47,10	107,21	962,09	0,25	24,72	417,72	6,55	200,04	357,6	103,43	9,20	152,23

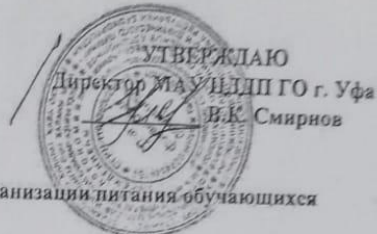
Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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 с мясом и сметаной	250/20/10	8,27	11,05	9,33	170,78	0,09	30,28			51,14		26,92	1,71	
Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	0,06	2,21	8,7	1,96	16,88	143,25	19,18	2,14	
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		23	1,00	18,32	56,31	10,39	1,06	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	8	19,5	4,2	1	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого		34,85	31,61	134,91	962,90	0,53	47,60	39	4,22	126,64	274,56	88,79	10,17	152,23

Начальник ОДП Исламова Н.А.





Школьное меню для организации питания обучающихся

29 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														
Плов из мяса птицы	200	16,9	23,5	41,47	444,28	0,12	4,42	275,8	5,79	24,92	203,25	47,03	1,68	
Какао с молоком	200	3,97	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	115,2	3,9	0,36	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,8	0,03				5,7				
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	80	5,5	0,07	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		26,85	31,03	92,18	761,34	0,21	9,79	321,52	6,04	270,04	393,5	95,43	5,92	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/20/10	8,27	11,05	9,33	170,78	0,09	30,29			51,14		28,92	1,71	
Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	0,06	2,21	8,7	1,96	18,88	143,25	19,18	2,14	
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		23	1,00	18,32	58,31	10,39	1,06	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	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	0,6	
Итого		34,25	31,21	120,21	892,40	0,48	32,50	31	3,92	101,64	258,06	75,29	6,82	233,92

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





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



Школьное меню для организации питания обучающихся

29 декабря 2021 г

Приним 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	
Обед с 7-11 лет (родительская плата)														
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63	0,05	24,02	167,27	1,54	33,58	38,47	16,71	0,61	
Гуляш	40/40	15,31	16,7	3,53	225,56	0,06	2,44	9,6	2,17	18,75	159,16	21,3	2,38	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06	
Чай с 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	30	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		30,29	26,08	105,78	778,46	0,52	29,26	200	6,00	93,35	333,48	71,64	6,32	65,00
Полдник с 7-18 лет (родительская плата)														
Тюльпины с мясом	75	7,66	10,12	22,38	211,14	0,07	0,67	3,42	2,97	14,79	74,84	11,14	1,06	
Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		10,92	13,33	47,05	355,32	0,10	4,07	3,6	2,98	137,19	76,4	25,98	1,26	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

29 декабря 2021 г

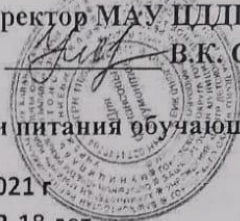
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)														
Плов из мяса птицы	170	14,37	19,97	35,23	377,50	0,1	3,77	234,32	4,93	21,18	172,74	36,97	1,43	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,54	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,8	1	
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	56,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
Итого		18,13	20,88	79,67	582,61	0,28	19,07	240,71	5,79	52,28	214,03	57,66	5,25	65,00
Обед с 12-18 лет (родительская плата)														
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	
Гуляш	40/40	12,25	13,36	2,83	180,48	0,05	1,97	7,8	1,74	15,01	127,35	17,06	1,91	
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,8	0,9	
Итого		24,08	24,10	96,70	707,24	0,45	32,01	243	5,63	93,61	232,54	65,47	5,42	70,00

Начальник ОДП Исламова Н.А.





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



Школьное меню для организации питания обучающихся

29 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	
Плов из мяса птицы	170	14,37	19,97	35,23	377,58	0,1	3,77	234,32	4,93	21,18	172,74	39,97	1,43	
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	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
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		20,76	23,54	79,67	617,61	0,28	19,14	264,51	5,83	152,28	274,03	63,16	5,32	69,32

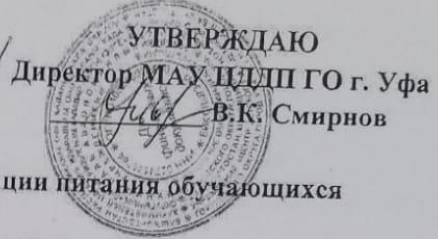
Обед ММС с 12-18 лет

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	
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	
Гуляш	40/40	12,25	13,36	2,83	180,49	0,05	1,97	7,8	1,74	15,01	127,35	17,06	1,91	
Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		26,49	24,19	119,64	795,94	0,45	32,01	243	5,63	93,91	292,54	65,47	5,45	79,20

Начальник ОДП

Исламова Н.А.






Школьное меню для организации питания обучающихся

29 декабря 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак СОП с 12-18 лет														
Плов из мяса птицы	150	12,67	17,62	31,04	332,96	0,1	3,32	206,70	4,35	18,68	152,33	35,24	1,26	
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	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04								
Итого		16,43	18,53	75,48	537,99	0,27	18,62	213,09	5,21	49,78	193,62	52,93	5,08	60,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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



Школьное меню для организации питания обучающихся

29 декабря 2021 г

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цель
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Плов из мяса птицы	170	14,37	19,97	35,23	377,58	0,1	3,77	234,32	4,93	21,18	172,74	39,97	1,43	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,08	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,64	0,84	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Сыр (порциями)	10	2,83	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,6	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
Итого		20,76	23,54	79,67	617,61	0,28	19,14	264,51	5,83	162,28	274,03	63,16	5,32	
Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,9	4,95	8,93	88,76	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76	
Гуляш	40/40	12,25	13,36	2,83	180,49	0,05	1,97	7,8	1,74	15,01	127,35	17,06	1,91	
Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,6	1	18,32	66,31	10,39	1,06	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,8	0,9	
Итого		26,66	23,44	119,46	787,84	0,44	31,99	238	5,62	80,51	289,49	65,02	5,44	162,26

Начальник ОДП
Исламова Н.А.

