

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

31 января 2022 г.

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Завтрак

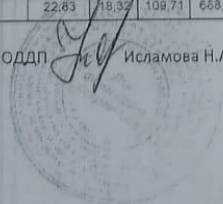
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе)	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,05	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Яблоко	120	0,48	0,48	11,78	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого		17,18	15,07	79,35	524,11	0,39	25,08	89,85	1,55	50,55	118,7	55,44	4,85	74,70

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	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	
Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	6,59	2,17	100,21	0,08	2,21	446,15	2,49	35,96	164,44	43,48	0,73	
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	32,92	128,6					0,8			0,56	
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		22,83	18,32	109,71	668,99	0,44	26,23	658	5,88	101,63	310,09	85,65	3,94	82,06

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

Школьное меню для организации питания обучающихся

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


31 января 2022

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	
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	
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 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	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
<b>Итого</b>		<b>17,64</b>	<b>21,95</b>	<b>73,71</b>	<b>563,09</b>	<b>0,24</b>	<b>5,88</b>	<b>128,99</b>	<b>1,57</b>	<b>38,85</b>	<b>116,5</b>	<b>46,88</b>	<b>2,55</b>	<b>65,00</b>

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	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	4,95	8,93	88,76	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76	
Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,08	1,99	401,53	2,24	32,68	147,88	39,13	0,66	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,0	
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	
<b>Итого</b>		<b>21,67</b>	<b>14,89</b>	<b>88,25</b>	<b>573,31</b>	<b>0,45</b>	<b>32,01</b>	<b>632</b>	<b>5,96</b>	<b>104,15</b>	<b>300,89</b>	<b>85,36</b>	<b>3,98</b>	<b>70,00</b>

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

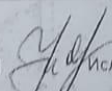


УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа  
В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

31 января 2022 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	
<b>Обед с 7-11 лет (родительская плата)</b>														
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	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, тушеная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,08	1,99	401,5	2,24	32,68	147,88	39,13	0,66	
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 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	
<b>Итого</b>		<b>21,87</b>	<b>18,21</b>	<b>109,61</b>	<b>683,79</b>	<b>0,44</b>	<b>26,02</b>	<b>617</b>	<b>5,63</b>	<b>100,99</b>	<b>295,36</b>	<b>81,57</b>	<b>3,88</b>	<b>65,00</b>
<b>Полдник с 7-18 лет (родительская плата)</b>														
Вак-беляш	100	10,70	11,36	27,72	255,75	0,12	6,92	35,66	1,1	30,64	123,54	21,80	1,70	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
<b>Итого</b>		<b>11,70</b>	<b>11,66</b>	<b>47,92</b>	<b>347,75</b>	<b>0,14</b>	<b>10,92</b>	<b>35,6</b>	<b>1,34</b>	<b>44,64</b>	<b>137,5</b>	<b>29,80</b>	<b>4,50</b>	<b>45,00</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы



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

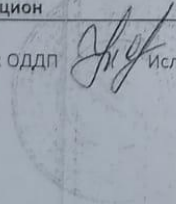
*Handwritten signature of V.K. Smirnov*

Школьное меню для организации питания обучающихся  
31 января 2022 г.

2 смена

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	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет</b>														
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	
Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	5,59	2,17	100,21	0,08	2,21	446,15	2,49	35,96	164,44	43,48	0,73	
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	32,92	128,6					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	
<b>Итого</b>		<b>22,8</b>	<b>18,3</b>	<b>109,7</b>	<b>689</b>	<b>0,44</b>	<b>26,23</b>	<b>658,42</b>	<b>5,88</b>	<b>101,6</b>	<b>310</b>	<b>85,7</b>	<b>3,9</b>	
<b>Полдник ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет</b>														
Вак-беляш	100	10,70	11,36	27,72	255,75	0,12	6,92	35,56	1,1	30,64	123,54	21,80	1,70	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
<b>Итого</b>		<b>12,30</b>	<b>12,16</b>	<b>62,62</b>	<b>418,25</b>	<b>0,19</b>	<b>25,92</b>	<b>43</b>	<b>1,64</b>	<b>68,64</b>	<b>154,04</b>	<b>43,30</b>	<b>7,80</b>	
<b>Итого за рацион</b>													<b>158,48</b>	

Начальник ОДП *Исламова Н.А.* Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор школы



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

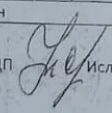


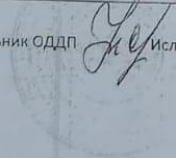
Школьное меню для организации питания обучающихся

31 января 2022 г

1 смена

Приним лица, 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	
<b>Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет</b>														
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,66	0,88	
Рис припущенный 180	160	4,02	4,62	41,51	223,5	0,05		25,20	0,28	11,71	85,66	28,35	0,62	
Чай с лимоном и	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,94	0,84	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Масло сливочное	15	0,12	10,86	0,2	99,15			66	0,2	3,6	5		0,03	
		17,93	25,83	76,37	609,78	0,25	5,88	152,84	1,64	40,77	123,33	48,65	2,60	
<b>Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет</b>														
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,66	0,07	30,04	213,10	1,93	45,28	50,36	21,22	0,77	
Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	9,32	4,93	2,64	87,53	0,08	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,92	0,74	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,0	
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	
		21,97	14,94	89,11	578,79	0,46	33,65	648	5,70	109,23	306,37	87,60	4,07	
<b>Итого за рацион</b>														<b>167,22</b>

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся  
31 января 2022 г.

1 смена

Прим. пиц., 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	
<b>Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет</b>														
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	40/40	10,53	9,92	2,47	140,05	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,51	13,66	0,99	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	60,34	26,58	0,50	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
		17,16	15,07	79,35	524,11	0,39	25,08	89,05	1,55	60,55	118,7	55,44	4,85	
<b>Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет</b>														
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63	0,08	24,02	167,27	1,54	33,58	38,47	16,71	0,61	
Рыба, тушенная с овощами (Филе минтая)	50/50	10,18	5,59	2,17	100,21	0,08	2,21	446,15	2,49	35,96	164,44	43,48	0,73	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,88	7,33	37,14	243,55	0,09		45	0,89	16,79	49,56	8,66	0,99	
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	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	
<b>Итого</b>		<b>22,83</b>	<b>18,32</b>	<b>109,71</b>	<b>659,99</b>	<b>0,44</b>	<b>26,23</b>	<b>658</b>	<b>5,88</b>	<b>101,83</b>	<b>310,08</b>	<b>85,65</b>	<b>3,94</b>	
<b>Итого за рацион</b>														<b>158,48</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

