

Школьное меню для организации питания обучающихся

14 февраля 2022 г.

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

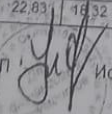
Завтрак

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 грудки)	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,66	0,66	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	60,34	26,58	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	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
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	
<b>Итого</b>		<b>17,20</b>	<b>15,09</b>	<b>79,84</b>	<b>526,48</b>	<b>0,39</b>	<b>25,58</b>	<b>90,10</b>	<b>1,56</b>	<b>51,35</b>	<b>119,2</b>	<b>55,89</b>	<b>4,96</b>	<b>74,70</b>

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, 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	5,66	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	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	3,9	12,6	0,9
<b>Итого</b>		<b>22,83</b>	<b>18,32</b>	<b>109,71</b>	<b>683,99</b>	<b>0,44</b>	<b>26,23</b>	<b>658</b>	<b>5,88</b>	<b>101,63</b>	<b>310,09</b>	<b>85,65</b>	<b>3,94</b>	<b>82,06</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





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

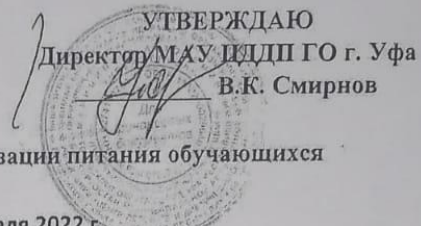
Школьное меню для организации питания обучающихся  
 14 февраля 2022 г.

1 смена

Примечание, 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	
<b>Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 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	13,96	0,86	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	36,92	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	125	0,5	0,5	12,25	68,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
		17,20	15,09	78,84	526,46	0,39	25,58	90,10	1,56	51,36	119,2	55,56	4,96	
<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	0,51	
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	8,86	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>680,99</b>	<b>0,44</b>	<b>26,23</b>	<b>658</b>	<b>5,88</b>	<b>101,63</b>	<b>310,09</b>	<b>85,65</b>	<b>3,94</b>	
<b>Итого за рацион</b>														<b>158,48</b>

Начальник ОДП Исламова Н.А.





Школьное меню для организаций питания обучающихся

14 февраля 2022 г.

1 смена

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>Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет</b>														
Мясо птицы, прилущенное 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	13,86	0,88	
Рис прилущенный 180	160	4,02	4,62	41,51	223,5	0,05		25,20	0,28	11,71	85,68	28,35	0,62	
Чай с лимоном и	200	0,05	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	
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			68	0,2	3,6	5		0,03	
		17,93	25,63	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	96,86	0,07	30,04	213,10	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77	
Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	60/30	11,97	4,48	1,3	93,89	0,09	1,51	271,38	1,96	37,52	187,24	46,45	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	40	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
		24,62	16,09	87,77	585,15	0,47	31,55	507	5,69	113,39	343,30	93,13	4,07	
<b>Итого за рацион</b>													<b>167,22</b>	

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





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

Школьное меню для организации питания обучающихся

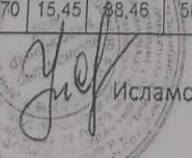
14 февраля 2022

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)	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	150/5	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>22,70</b>	<b>15,45</b>	<b>88,46</b>	<b>583,37</b>	<b>0,45</b>	<b>32,23</b>	<b>676</b>	<b>6,21</b>	<b>107,43</b>	<b>317,45</b>	<b>89,71</b>	<b>4,05</b>	<b>70,00</b>

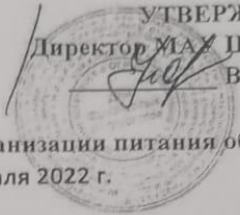
Начальник ОДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор школы



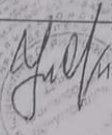
УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа  
В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся  
14 февраля 2022 г.

2 смена

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа 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 ОДДП  Исламова Н.А.



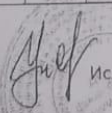


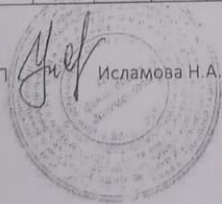
УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа  
 В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

14 февраля 2022 г

Примечание, 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	1,95	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	35,56	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	8	2,8	
<b>Итого</b>		<b>11,70</b>	<b>11,56</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 ЦДП ГО г. Уфа  
В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

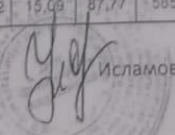
14 февраля 2022 г

Завтрак ММС, СОП 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	
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	13,86	0,88	
Рис припущенный	160	4,02	4,62	41,51	223,5	0,05		25,20	0,28	11,71	85,68	28,35	0,62	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,05	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	15	0,12	10,88	0,2	99,15			68	0,2	3,6	5		0,03	
<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>25,8</b>	<b>76,4</b>	<b>610</b>	<b>0,25</b>	<b>5,88</b>	<b>152,8</b>	<b>1,64</b>	<b>41</b>	<b>123,3</b>	<b>49</b>	<b>2,60</b>	<b>72,21</b>

Обед ММС, 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	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,10	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77	
Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	60/30	11,97	4,48	1,3	93,89	0,09	1,51	271,38	1,96	37,52	187,24	46,45	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	40	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
<b>Итого</b>		<b>24,62</b>	<b>19,09</b>	<b>87,77</b>	<b>585,15</b>	<b>0,47</b>	<b>31,56</b>	<b>507</b>	<b>5,69</b>	<b>113,39</b>	<b>343,30</b>	<b>93,13</b>	<b>4,07</b>	<b>82,54</b>

Начальник ОДДП:  Исламова Н.А.