



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

19 мая 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	Ca	P	Mg	Fe	
Горошек зеленый консервированный	20	0,82	0,04	1,3	8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14	
Рыба, тушеная в томатном соусе (филе горбуши)	90	11,78	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63	
Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	140,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	2,2	134	0,14			0,6	8	26	5,5	1	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,18	42,26		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,04	0,07	
Итого		18,97	12,98	58,23	426,90	0,45	34,58	486,32	3,46	90,90	254,7	71,11	3,12	74,70

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

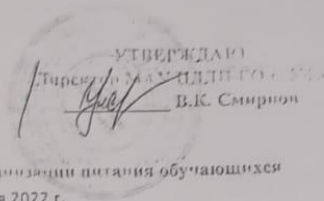
Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Свекольник со сметаной	200/5	2,12	4,10	14,56	104,65	0,07	15,48	170,75	1,58	42,58	62,61	26,4	1,46	
Биточки из мяса птицы томатным соусом	60/30	7,01	8,87	3,61	120,13	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12	
Пюре гороховое	150/5	17,25	6,2	36,06	269,2	0,60		1,5	2,58	71,53	169,6	66,29	5,29	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,93	121,6					0,6			0,06	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	18,6	73	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	63	0,12			0,51	6,7	39	12,6	0,9	
Итого		31,62	19,44	117,47	708,58	0,66	16,96	217	6,29	132,77	235,34	114,09	8,58	82,06

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы



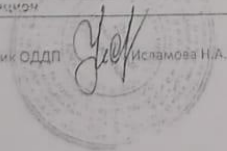
УТВЕРЖДАЮ
Тиреке ДАУДИЛДЫБЕКОВ
В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся
19 мая 2022 г.

1 смена

Продукция, наименование, единица	Масса (порция)	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														
Рыба, тушеная в томатном соусе (филе горбуши)	45/45	11,75	7,4	2,54	124,88	0,15	1,12	433,27	2,63	22,22	127,15	35,15	0,43	
Картофельное пюре	160	3,51	5,42	23,48	157,53	0,17	27,59	34,87	0,19	57,16	103,79	35,77	1,36	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	0,2	0,4	22	104	0,14			0,5	8	25	5,5	1	
Чай с сахаром	200									0,3				
		15,50	13,22	45,75	383,11	0,34	31,51	477,14	3,42	87,65	257,2	75,25	2,59	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Сваркольник со сметаной	200/5	2,12	4,18	14,56	104,55	0,07	15,48	170,75	1,59	42,58	52,61	15,4	1,45	
Биточки из мяса птицы с томатным	60/30	7,01	8,57	3,51	120,13	0,01	1,5	45	1,15	3,95	4,83	2,5	0,12	
Пюре гороховое	150/5	17,28	4,83	36,14	257,3	0,43		24	0,43	72,73	171	68,59	5,3	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	130,9					0,6			0,06	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	18,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржанопшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,3	68	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
		37,66	16,47	137,73	845,58	1,00	20,96	240	4,34	147,97	310,74	122,08	11,18	
Итого за рацион														187,49

Начальник ОДП *Исламова И.А.*



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

ТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДН ГО г. Уфа
В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

19 мая 2022 г

2 смена

Примерный рацион, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Д.В.Э. (ккал/100г)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Кг	Fe	
Обед инвалиды, ОРЗ с 7-11 лет														
Свекольник со сметаной	200/5	2,12	4,18	14,58	104,43	0,02	13,45	170,75	1,50	42,37	62,57	23,4	1,48	
Филе грудки отварное	25	5,02	5,08	0,20	70,12				0,1	6,57		6,36		
Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	7,01	8,97	3,61	127,13	0,01	1,5	45	1,16	3,34	4,67	2,4	0,17	
Пюре гороховое	150/5	17,29	4,83	36,14	257,3	0,68		24	0,43	72,73	171	48,25	5,3	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	126,0					0,6			0,06	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	65	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Яблоко	120	0,18	0,48	11,76	66,4	1,04	12	6	0,21	18,2	13,2	30,8	2,64	
Итого		38,04	23,83	121,88	791,34	1,72	37,28	216	2,40	180,74	372,74	111,25	11,23	
Полдник инвалиды, ОРЗ с 7-11 лет														
Курица	75	1,17	8,28	30,83	191,12	0,1	0,9				21,41	11,07	3,04	
Компот из смеси плодов	200	0,18	0,16	18,83	78,55	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,8	0,93	
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,8	62	0,33	0,6				11,5		3,1	
Итого		4,53	11,64	54,54	331,77	0,44	10,28	2,0	0,08	180,48	4,4	31,28	7,07	187,49

Начальник ЦДН

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
 Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

19 мая 2022 г

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	
Завтрак СОП с 12-18 лет														
Рыба, тушеная в томатном соусе (филе горбуши)	45/45	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63	
Картофельное пюре	160	3,51	5,42	23,56	157,53	0,17	27,69	34,87	0,19	57,16	103,79	35,71	1,36	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
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	
Итого		18,56	13,23	58,39	428,39	0,44	34,31	458,28	3,43	90,48	258,72	69,13	3,06	72,21

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	
Обед СОП с 12-18 лет														
Свекольник со сметаной	250/5	2,61	5,04	18,13	128,71	0,08	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82	
Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	7,01	8,57	3,61	120,13	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12	
Пюре гороховое	150/5	17,25	6,2	36,08	269,2	0,68		1,5	2,58	71,53	169,6	66,29	5,29	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		31,67	20,41	98,10	701,94	0,99	20,84	259	6,68	142,02	310,23	121,09	8,88	82,54

Начальник ОДП
 Исламова Н.А.

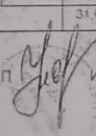
СОГЛАСОВАНО
Директор школы

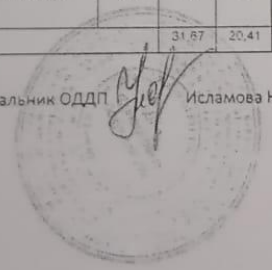
УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа
В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

19 мая 2022 г

Прим. пища, 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	
Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)														
Рыба, тушенная в томатном соусе (филе горбуши)	40/40	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	24,96	0,63	
Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	87,33	33,49	1,28	
Чай с сахаром	200									0,3				
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Итого		17,49	12,81	41,24	350,62	0,39	29,79	456,18	3,25	82,10	244,22	64,67	2,66	65,00
Обед с 12-18 лет (родительская плата)														
Свекольник со сметаной	250/5	2,61	5,04	18,13	128,71	0,08	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82	
Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	7,01	8,57	3,61	120,13	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12	
Пюре гороховое	150/5	17,25	6,2	34,08	209,2	0,68		1,5	2,58	71,53	169,6	66,29	5,29	
Чай с сахаром	200									0,3				
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,9	68	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		31,67	20,41	89,12	546,04	0,89	20,84	259	6,68	142,02	310,23	121,09	8,98	70,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



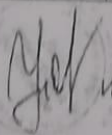
СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

19 мая 2022 г

Прием 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	Mg	Fe	
Обед с 7-11 лет (родительская плата)														
Свекольник со сметаной	200/5	2,12	4,18	14,56	104,65	0,07	15,46	170,75	1,59	42,58	62,61	28,4	1,46	
Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	7,01	8,57	3,61	120,13	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12	
Пюре гороховое	150/5	17,29	4,83	36,14	257,3	0,68		24	0,43	72,73	171	66,29	5,3	
Чай с сахаром	200			23,5	95	0,3	20,1							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		31,22	18,18	108,11	721,08	1,28	37,06	240	4,14	133,37	296,74	114,09	8,53	65,00
Полдник с 7-18 лет (родительская плата)														
Курник	75	8,07	8,38	20,93	191,12	0,1	5,68			24,61		15,68	0,94	
Чай с сахаром	200			23,5	95	0,3	20,1							
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		11,27	11,58	48,93	348,12	0,43	26,38	0,0	0,00	143,61	0,0	29,68	1,04	45,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

19 мая 2022 г

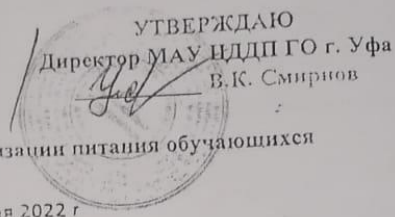
Завтрак ММС с 12-18 лет

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	
Рыба, тушенная в томатном соусе (филе горбуши)	45/45	11,79	7,4	2,64	124,59	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,53	
Картофельное пюре	160	3,51	5,42	23,56	157,53	0,17	27,69	34,87	0,19	57,16	103,79	35,71	1,36	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
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	
Итого		18,56	13,23	58,39	428,39	0,44	34,31	458,28	3,43	90,48	258,72	68,13	3,06	77,62

Обед 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	
Свекольник со сметаной	250/5	2,61	5,04	18,13	128,71	0,06	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82	
Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	7,01	8,57	3,61	120,13	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12	
Пюре гороховое	150/5	17,29	4,83	36,14	257,3	0,58		24	0,43	72,73	171	66,29	5,3	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	56	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		32,15	19,13	121,10	778,74	0,99	20,84	281	4,53	143,52	311,63	121,09	8,95	87,95

Начальник ОДП Исламова Н.А.

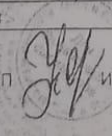


Школьное меню для организации питания обучающихся

19 мая 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	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Рыба, тушеная в томатном соусе (филе горбуши)	50/50	11,79	7,4	2,64	124,53	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63	
Картофельное пюре	160	3,51	5,42	23,96	157,53	0,17	27,69	34,87	0,19	57,16	103,79	35,71	1,36	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Чай с сахаром	200									0,3				
		18,50	13,22	40,20	377,11	0,44	31,51	459,14	3,42	87,09	257,18	59,29	2,99	
Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Свекольник со сметаной	250/5	2,61	5,04	16,13	120,71	0,06	19,34	212,24	1,96	52,13	77,5	35,4	1,82	
Биточки из мяса птицы с томатным	60/30	7,01	8,57	3,61	120,13	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12	
Пюре гороховое	150/5	17,29	4,83	36,14	257,3	0,58		24	0,43	72,73	171	66,25	5,3	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,02	128,5					0,6			0,06	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	70	0,1			0,15	5	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржанопшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
		33,15	19,33	141,30	870,74	1,01	24,84	281	4,73	157,52	325,63	129,09	11,75	
Итого за рацион														196,23

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.