



Школьное меню для организации питания обучающихся

28 сентября 2022 г.
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	
Рыба припущенная (филе минтая)	40	7,82	2,44		53,4				1,03	21,15		27,15		
Каша рисовая вязкая с маслом	150/5	2,4	3,96	24,71	143,94	0,03		22,5	0,18	6,81	51,45	16,83	0,37	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
Чай с сахаром	200			9,88	39,9									
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42	
Итого		13,06	7,14	61,97	366,94	0,06	11,00	28,00	1,88	51,86	63,6	58,08	2,79	74,70

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	
Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	1,34	2,38	10,61	69,54				0,14	16,74		13,71		
Мясо птицы, припущенное с овощами	45/45	13,25	12,58	3,05	177,89	0,07	3,86	102,2	1,01	17,92	116,35	17,4	1,1	
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	8,56	0,88	
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	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,18			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		27,27	20,13	114,06	745,11	0,47	6,66	125	3,36	74,25	246,32	63,71	4,41	82,06

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

28 сентября 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 7-11 лет														
Рыба припущенная (филе минтая)	50	9,78	3,05		66,76	0,07	0,31	6,15	1,28	26,44	147,55	33,94	0,51	
Картофель отварной с маслом	150/5	3,24	4,27	25,15	156,25	0,19	32	27,3	0,21	20,14	64,3	36,98	1,47	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
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	
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42	
		16,00	15,32	53,75	461,09	0,29	46,11	84,09	2,27	75,68	259,5	88,86	4,49	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	1,34	2,38	10,61	69,54				0,14	16,74		13,71		
Мясо птицы, припущенное с овощами	45/45	13,25	12,58	3,05	177,69	0,07	3,86	102,2	1,01	17,92	116,35	17,4	1,1	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,16	8,66	0,52	
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	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
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	
		25,27	19,80	101,21	634,11	0,28	6,66	125	2,96	80,35	204,07	57,41	2,96	
Итого за рацион														187,49

Начальник ОДДП
Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

28 сентября 2022 г

2 смена

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Обед инвалиды, ОВЗ с 7-11 лет														
Суп рисовый с мелкошинкованн ыми овощами со	250/5	1,65	2,79	13,22	84,92				0,17	20,29			17,07	
Филе грудки отварное	25	5,92	5,08	0,29	70,12				0,1	6,57			6,36	
Мясо птицы, припущенное с овощами	50/50	13,25	12,58	3,05	177,89	0,07	3,86	102,2	1,01	17,92	116,35	17,4	1,1	
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	
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	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано- пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		33,14	29,19	114,27	850,66	0,46	6,66	147	3,46	84,57	244,57	72,73	4,29	
Полдник инвалиды, ОВЗ с 7-11 лет														
Курник*	100	10,69	12,73	27,78	268,05	0,13	7,57	23,27	3,44	31,43	113,11	20,88	1,23	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,9	58,7	0,01	4	2	0,08	6,7	4,4	3,6	0,91	
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		14,05	16,09	46,18	388,75	0,17	12,17	25,3	3,52	157,13	117,5	38,48	2,24	187,49

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

28 сентября 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	
Обед с 7-11 лет (родительская плата)														
Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	1,34	2,38	10,81	66,54				2,14	16,74		10,71		
Мясо птицы, припущенное с овощами	45/45	13,25	12,58	3,05	177,89	0,07	3,89	102,2	1,21	17,92	116,26	17,4	7,1	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,34	19,59	47,19	8,88	0,88	
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				0,45	6		4,1		
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	1,6	1,66	0,6	
Итого		25,21	19,87	81,02	641,83	0,28	3,88	126	2,95	65,25	207,22	36,57	7,88	66,00
Полдник с 7-18 лет (родительская плата)														
Курник	75	8,07	8,38	20,93	191,12	0,1	6,88			24,61		16,68	6,84	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			1,19		4	0,1	
Итого		11,27	11,58	35,41	293,02	0,13	7,48	0,0	0,00	44,91	0,0	20,68	7,94	45,00

Начальник ОДП

Исламова Н.А.



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

28 сентября 2022 г

Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Рыба припущенная (Филе минтая)	50	9,78	3,05		66,76	0,07	0,31	6,15	1,28	26,44	147,65	33,94	0,51	
Каша рисовая вязкая с маслом	150/5	2,4	3,96	24,71	143,94	0,03		22,5	0,18	6,81	51,45	16,83	0,37	
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 для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Итого		15,44	7,42	56,90	356,98	0,24	3,11	28,79	2,07	44,35	226,6	57,21	1,95	65,00

Обед с 12-18 лет (родительская плата)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Суп рисовый с мелкошинкованным и овощами со сметаной	250/5	1,65	2,79	13,22	84,92				0,17	20,29		17,07		
Мясо птицы, припущенное с овощами	50/50	13,25	12,58	3,05	177,89	0,07	3,86	102,2	1,01	17,92	116,35	17,4	1,1	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6,62	4,31	37,08	210,5	0,09		22,6	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
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				0,45	8		4,2		
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,6	66	0,12			0,51	8,7	39	12,8	0,9	
Итого		26,52	10,27	93,63	557,21	0,28	3,86	125	2,98	68,80	202,53	59,93	2,88	70,00

Начальник ОДЦП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

28 сентября 2022 г

Завтрак ММС с 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Рыба припущенная (филе митая)	60	11,73	3,66		80,11	0,08	0,37	7,38	1,54	31,73	177,18	40,72	0,61	
Каша рисовая вязкая с маслом	150/5	2,4	3,96	24,71	143,94	0,03		22,5	0,18	6,81	51,45	16,83	0,37	
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				0,45	6		4,2		
Итого		17	7,9	51,2	342	0,11	0,37	29,9	2,17	45	228,6	62	0,98	72,21

Обед ММС с 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Суп рисовый с мелкошинкованны ми овощами со сметаной	250/5	1,65	2,79	13,22	84,92				0,17	20,29		17,07		
Мясо птицы, припущенное с овощами	50/50	13,25	12,58	3,05	177,89	0,07	3,86	102,2	1,01	17,92	116,35	17,4	1,1	
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	58,31	10,39	1,06	
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				0,45	6		4,2		
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		26,67	20,41	101,03	692,70	0,30	3,86	125	3,14	71,53	211,68	61,66	3,06	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


28 сентября 2022

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	
Рыба припущенная (Филе минтая)	50	9,78	3,05		66,76	0,07	0,31	6,15	1,28	26,44	147,65	33,94	0,51	
Каша рисовая вязкая с маслом	150/5	2,4	3,96	24,71	143,94	0,03		22,5	0,18	6,81	51,45	16,83	0,37	
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				0,45	6		4,2		
Итого		14,58	7,31	51,19	328,60	0,10	0,31	28,65	1,91	39,55	199,1	54,97	0,88	72,21

Обед 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	
Суп рисовый с мелкошинкованны ми овощами со сметаной	250/5	1,65	2,79	13,22	84,92				0,17	20,29		17,07		
Мясо птицы, припущенное с овощами	50/50	13,25	12,58	3,05	177,89	0,07	3,86	102,2	1,01	17,92	116,35	17,4	1,1	
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				
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
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		25,52	20,28	93,63	657,21	0,28	3,86	125	2,98	68,80	202,53	59,93	2,88	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

28 сентября 2022 г

2 смена

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Обед инвалиды, ОВЗ с 11-18 лет														
Суп рисовый с мелкошинкован- ными овощами со сметаной	250/5	1,65	2,79	13,22	84,92					0,17	20,29		17,07	
Филе грудки отварное	25	5,92	5,08	0,29	70,12					0,1	6,57		6,36	
Мясо птицы, припущенное с овощами	45/45	13,25	12,58	3,05	177,89	0,07	3,86	102,2	1,01	17,92	116,35	17,4	1,1	
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	0,86	
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	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14				0,6	8	26	5,6	1
Хлеб ржано- пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16				0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого		33,10	25,57	114,21	817,61	0,46	6,66	125	3,41	83,37	243,07	72,73	4,28	
Полдник инвалиды, ОВЗ с 11-18 лет														
Курник*	100	10,69	12,73	27,78	268,05	0,13	7,57	23,27	3,44	31,43	113,11	20,88	1,23	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,9	58,7	0,01	4	2	0,08	6,7	4,4	3,6	0,91	
Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		14,05	16,09	46,18	388,75	0,17	12,17	25,3	3,52	157,13	117,5	38,48	2,24	158,48

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

 Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

28 сентября 2022 г

1 смена

Продукт, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак ОБЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Рыба припущенная (Филе минтая)	50	9,78	3,05		66,76	0,07	0,01	6,15	1,28	26,44	147,65	33,94	0,51	
Картофель отварной с маслом	150/5	3,24	4,27	26,19	198,25	0,19	32	27,3	0,21	20,14	94,3	36,98	1,47	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,12	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
Чай с сахаром	200			0,96	39,9						0,3			
		15,50	14,67	52,76	407,01	0,26	32,01	79,45	2,04	55,28	244,95	75,12	2,00	
Обед ОБЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Суп рисовый с мелкоизмельченными овощами со сметаной	250/5	1,85	2,79	13,22	84,92				0,17	20,29		17,07		
Мясо птицы, припущенное с овощами	50/50	13,25	12,58	3,05	177,89	0,07	3,85	102,2	1,01	17,82	115,35	17,4	1,1	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	27,08	210,5	0,09		22,5	0,94	15,99	47,18	8,66	0,88	
Напиток лимонный	200	0,06	0,01	23,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	6,7	39	12,5	0,9	
		28,98	28,25	103,82	899,45	0,28	6,66	125	2,99	71,90	254,07	90,77	2,98	
Итого за рацион													158,46	

Начальник ЦДП _____ Усманова Н.А.