

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

26 октября 2022 г.

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Завтрак

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	Са	Р	Mg	Fe	
Рыба припущенная (филе минтая)	40	7,82	2,44		53,4				1,03	21,15		27,16		
Каша рисовая вязкая с маслом	150/5	2,4	3,96	24,71	143,94	0,03		22,5	0,16	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			9,98	39,9					0,3				
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	356,94	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

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	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	8,66	0,88	
Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,94	0,1	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,8	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	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		27,27	20,73	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 ЦДЦ ГО г. Уфа
В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

26 октября 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	Ca	P	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	1,25	26,44	147,55	33,54	0,51	
Картофель отварной с маслом	150/5	3,24	4,27	26,15	156,25	0,19	32	27,3	0,21	20,14	94,3	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		2,6	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	63,75	461,09	0,29	46,11	84,09	2,27	75,66	256,5	85,56	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	177,89	0,07	3,66	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	8,36	0,38	
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	19,99	101,21	604,11	0,28	6,66	125	2,96	68,35	204,07	57,41	2,88	
Итого за рацион														187,49

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

26 октября 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 пимонный	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	
того		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														
Урник*	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 сезонных плодов	200	0,16	0,16	13,9	58,7	0,01	4	2	0,08	6,7	4,4	3,6	0,91	
Сломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
того		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 ОДП: Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

26 октября 2022 г.

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	
Обед с 7-11 лет (родительская плата)														
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	8,66	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		25,21	19,87	91,02	641,83	0,28	3,86	125	2,95	65,25	202,53	56,57	2,88	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			9,98	39,9						0,3			
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	35,41	293,02	0,13	6,28	0,0	0,00	143,91	0,0	29,68	1,04	45,00

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

26 октября 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	0,88	
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	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	167,22

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

26 октября 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 припущенная (филе минтая)	50	9,78	3,05		66,76	0,07	0,31	6,15	1,28	26,44	147,95	33,94	0,51	
Картофель отварной с маслом	150/5	3,24	4,27	26,15	156,25	0,19	32	27,3	0,21	20,14	94,3	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 сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
		15,50	14,87	52,76	407,01	0,26	32,31	78,45	2,04	55,28	244,95	75,12	2,00	
Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Суп рисовый с мелкошинкованными 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	
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	
		25,58	20,29	103,82	699,49	0,28	6,66	125	2,99	71,90	204,07	60,77	2,98	
Итого за рацион														167,22

Начальник ОДП
Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

26 октября 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		Я	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
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		Я	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
Суп рисовый с мелкошинкованным овощами со сметаной	250/5	1,65	2,79	13,22	84,92				0,17	20,29		17,07		
Ясо 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	
Картофель 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 ржаночный для детского питания	30	2,4	0,3	13,6	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	70,00

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

26 октября 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	Ca	P	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		16,53	7,92	51,19	341,95	0,11	0,37	29,88	2,17	44,84	228,6	61,75	0,98	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	Ca	P	Mg	Fe	
Суп рисовый с мелкошинкованными 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	13,32	16	3,57	211,2				2,55	24,11		26,53		
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				
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
Хлеб ржаной обогащенный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		26,74	23,63	101,55	726,01	0,23	0,00	23	4,68	77,72	95,31	70,79	1,96	82,54

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.



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

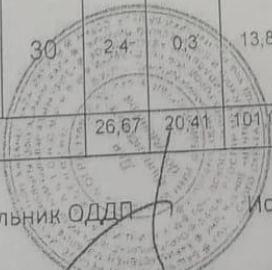
Школьное меню для организации питания обучающихся

26 октября 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 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)			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	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	56,31	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	211,66	61,66	3,06	82

Начальник ОДП  Исламова Н.А.