

СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся
13 сентября 2021 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	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Филе грудки, припущенное с овощами	60/40	15,78	15,27	2,6	210,27	0,09	3,69	452,88	1,23	26,9	148,91	25,39	1,35	
Рис припущенный*(м/с)	150	3,79	6,54	38,96	229,69	0,04		37,35	0,29	11,71	81,24	26,58	0,59	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,65		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Какао на молоке	200	3,71	3,83	21,5	136,2	0,03	0,38	17,98	0,09	121,78	109,42	29,92	0,96	
Пряники	45	0,59	0,47	7,5	36,6	0,01				1,1		0,9	0,08	
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	
		29,40	29,57	99,31	784,51	0,31	16,64	538,28	2,35	287,49	432,8	103,74	6,55	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,10	1,93	46,28	50,38	21,2	0,77	
Рыба, тушенная с овощами	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,08	1,99	401,53	2,24	32,56	147,88	39,13	0,66	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	6,86	7,93	37,14	243,55	0,09		45	0,89	16,79	48,58	8,56	0,89	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
		23,88	19,55	121,53	751,16	0,54	32,03	660	6,34	114,95	324,94	91,41	4,58	
Итого за рацион														186,93

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

13 сентября 2021

Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)

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	
Филе грудки, припущенное с овощами	70/30	25,65	23,42	1,75	318,77	0,13	3,92	214,4	1,12	30,3	226,67	30,4	1,94	
Рис припущенный	200	5,05	7,95	51,93	299,2	0,06		45	0,38	15,36	108	35,44	0,78	
Чай с сахаром шк.	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
Итого		34,70	31,87	91,16	787,87	0,36	3,92	259,40	2,25	55,96	367,2	72,84	4,00	65,00

Обед с 12-18 лет (родительская плата)

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	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77	
Рыба, тушенная с овощами	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	2,21	446,15	3,46	35,96	164,48	43,48	0,73	
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	
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	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		25,64	18,73	116,33	737,02	0,56	35,05	682	7,68	122,56	350,71	98,33	4,86	70,00

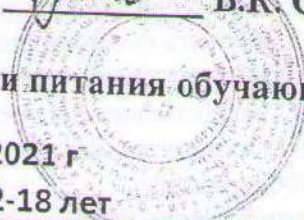
Начальник ОДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

13 сентября 2021 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	Ca	P	Mg	Fe	
Филе грудки, припущенное с овощами	70/30	25,65	23,42	1,75	318,77	0,13	3,92	214,4	1,12	30,3	226,67	30,4	1,94	
Рис припущенный	200	5,05	7,95	51,93	299,2	0,06		45	0,38	15,36	108	35,44	0,78	
Какао на молоке	200	3,71	3,83	21,5	136,2	0,03	0,38	17,98	0,09	121,78	109,42	29,92	0,96	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
Итого		38	35,7	102,7	884	0,39	4,30	277,4	2,34	177	476,6	103	4,93	69,32

Обед ММС с 12-18 лет

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	Ca	P	Mg	Fe	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77	
Рыба, тушенная с овощами	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	2,21	446,15	3,46	35,96	164,48	43,48	0,73	
Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,78	8,16	49,48	302,7	0,12		45,0	1	21,22	63,90	11,53	1,18	
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	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		26,45	22,48	121,33	793,73	0,57	35,05	704	7,83	125,46	358,30	99,47	4,98	79,20

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДПГО г. Уфа
В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся

13 сентября 2021 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	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Филе грудки, припущенное с овощами	70/30	25,65	23,42	1,75	318,77	0,13	3,92	214,4	1,12	30,3	226,67	30,4	1,94	
Рис припущенный	200	5,05	7,95	51,93	290,2	0,06		45	0,38	15,36	108	35,44	0,78	
Какао на молоке	200	3,71	3,83	21,5	156,2	0,03	0,38	17,98	0,09	121,78	109,42	29,92	0,96	
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
		38,41	35,70	102,66	894,17	0,39	4,30	277,38	2,34	177,44	476,59	102,76	4,93	
Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,66	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77	
Рыба, тушенная с овощами	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	2,21	446,15	3,46	35,96	164,48	43,48	0,73	
Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,78	8,16	49,48	302,7	0,12		45,0	1	21,22	63,90	11,53	1,18	
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	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	89	0,16			0,66	11,6	52	16,8	1,2	
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	
		26,95	22,95	133,58	852,48	0,61	47,55	711	8,08	145,46	372,05	110,72	7,73	
Итого за рацион														162,26

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

13 сентября 2021

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	
Филе грудки, припущенное с овощами	60/40	15,78	15,27	2,6	210,27	0,09	3,69	452,88	1,23	26,9	148,91	25,39	1,35	
Рис припущенный*(м/с)	150	3,79	6,54	38,96	229,69	0,04		37,35	0,29	11,71	81,24	26,58	0,59	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Какао на молоке	200	3,71	3,83	21,5	136,2	0,03	0,38	17,08	0,09	121,78	109,42	29,92	0,96	
Пряники	45	0,59	0,47	7,5	36,6	0,01				1,1		0,9	0,08	
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	50,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
Итого		29,40	29,57	99,31	764,51	0,31	16,64	539,26	2,35	257,49	432,8	103,74	6,55	105,24

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	
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/25/10	6,41	9,45	9,33	148,97	0,08	30,29	218,27	2,03	50,05	97,01	26,7	1,44	
Рыба, тушенная с овощами	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,06	1,99	401,53	2,24	32,68	147,98	39,13	0,55	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,56	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	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,66	11,6	52	16,8	1,2	
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	
Итого		29,70	23,90	134,00	662,02	0,59	44,78	671	6,69	139,72	365,32	108,14	8,00	112,04

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

