









СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

13 сентября 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	
Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		23	28,4	38,7	504	0,25	1,14	316,4	2,25	380	322,6	44	3,44	77,62

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 картофельный с горохом и гречками	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88	
Жаркое домашнему из мяса птицы (филе)	200	11,39	14,37	23,65	269,46	0,21	30,39	31,53	3,23	28,08	159,19	42,92	1,99	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,6	76				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	0,8	
Итого		24,66	19,54	114,54	734,59	0,99	62,14	293	6,65	86,95	306,22	100,08	5,77	87,95

Начальник ОДДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

13 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	
Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9							0,3		
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	
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		23,04	21,19	41,36	451,35	0,26	1,14	271,36	2,23	378,98	322,8	44,28	3,55	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 картофельный с горохом и гречками	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	281,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88	
Жаркое домашнему из мяса птицы (филе)	200	11,39	14,37	23,65	269,48	0,21	30,39	31,53	3,23	28,08	159,19	42,92	1,99	
Чай с сахаром	200			9,96	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		24,66	19,84	101,02	679,49	0,69	42,04	293	6,65	85,25	306,22	100,08	5,77	82,54

Начальник ОЦДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

13 сентября 2022 г

2 смена

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	
Обед инвалиды, ОВЗ с 11-18 лет														
Суп картофельный с клецками	250	1,72	3,27	11,83	83,84	0,08	11,5	203,84	1,44	15,9	44,75	17,55	0,69	
Филе грудки отварное	25	5,92	5,08	0,29	70,12				0,1	6,57		6,36		
Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16	
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	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
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		25,81	20,93	133,20	817,64	0,43	13,55	280	3,95	56,22	209,54	76,32	3,69	
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	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
Сок фруктовый 0,2	200		0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		10,85	13,09	66,87	436,70	0,16	15,57	25,3	3,72	52,28	131,5	32,48	4,96	196,2

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

13 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	Мg	Fe	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Салат из свежих огурцов	40	0,31	2,04	1,11	24	0,01	2,87	0,07	0,92	5,84	13,24	5,46	0,22	
Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,58	2,32	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	88,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50								0,75	10		7		
Чай витаминизированный	200			6,7	39	0,16	10							
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	55,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
		20,31	30,51	29,33	479,95	0,31	26,01	323,33	3,55	410,12	323,00	61,24	5,30	
Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	6,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,85	32,26	16,59	1,05	
Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	6,62	3,88	28,57	175,89	0,28	9,32	209,62	1,94	34,14	85,12	32,01	2,25	
Жаркое домашнему из мяса птицы (филе)	200	11,39	14,37	23,65	269,48	0,21	30,39	31,53	3,23	28,08	159,19	42,92	1,99	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	9,85	4,4	3,6	0,93	
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	
		24,79	34,08	107,99	744,19	0,53	51,19	245	8,48	113,65	319,97	111,92	7,13	
Итого за рацион														196,23

Начальник ООДП  Исмаилова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

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



Школьное меню для организации питания обучающихся

13 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		я	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,06	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32	
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		
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		21,84	21,04	33,11	412,35	0,11	1,14	271,36	2,00	375,98	293,6	42,18	2,42	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 картофельный с горохом и гречками	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88	
Жаркое домашнему из мяса птицы (филе)	200	11,39	14,37	23,65	269,48	0,21	30,39	31,53	3,23	28,06	159,19	42,92	1,99	
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	6,7	39	12,6	0,9	
Итого		24,66	19,54	101,02	679,49	0,69	42,04	293	6,65	86,25	306,22	100,68	5,77	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 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														
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,41	8,09	8,27	111,4	0,02	9,4	1,88	3,61	38,46	40,58	20,9	1,35	
Суп картофельный с горохом и грёнками	250/15	6,62	3,88	28,57	175,69	0,28	9,32	209,52	1,94	34,14	85,12	32,01	2,25	
Филе грудки отварное	25	5,92	5,08	0,29	70,12				0,1	6,57		6,36		
Жаркое по- домашнему из мяса птицы	200	11,46	14,43	23,66	270,36	0,21	30,39	31,69	3,23	28,13	169,83	43	2	
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	
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			0,58	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		31,97	32,44	115,09	878,27	0,82	53,11	245	10,24	133,60	367,93	128,27	8,71	
Полдник инвалиды, ОВЗ с 7-11 лет														
Плюшка московская	100	8,62	8,45	58,3	343,35	0,13	0,09	12,22	4,11	28,22	76,92	13,54	1,05	
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	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого		9,16	8,94	90,23	481,93	0,17	14,89	18,4	4,36	50,82	91,7	25,18	3,79	187,4

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

13 сентября 2022 г.

1 смена

Принимать, 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														
Салат из свежих огурцов	40	0,31	2,04	1,11	24	0,01	2,87	0,97	0,92	8,84	13,24	5,46	0,22	
Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,46	0,08	0,64	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32	
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,13	98,1			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	8		4,2		
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
		22,23	30,33	34,07	501,55	0,27	14,01	317,33	3,02	355,92	306,8	47,64	2,66	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,98	32,26	16,59	1,06	
Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	26,57	175,49				1,84	39,09		31,77		
Жаркое домашнему из мяса птицы (филе)	180	10,34	13,07	21,25	243,95	0,19	27,31	28,56	2,54	25,32	143,92	38,87	1,8	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,68	6,85	4,4	3,6	0,63	
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	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Яблоко	120	0,48	0,39	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
		23,95	23,29	117,35	775,07	0,37	90,79	38	8,43	129,04	232,78	118,23	7,33	
Итого за рацион														187,49

Начальник ОДЦГ Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы



Школьное меню для организации питания обучающихся

13 сентября 2022 г

УТВЕРЖДАЮ

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



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 картофельный с горохом и грёнками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69				1,94	30,09			31,77	
Жаркое по- домашнему из мяса птицы	150	8,61	10,89	17,71	203,3	0,16	22,76	23,8	2,45	21,1	119,93	32,23	1,5	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	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		20,03	15,37	86,56	562,89	0,28	22,76	24	5,35	66,19	158,93	80,80	2,40	65,00
Полдник с 7-18 лет(родительская плата)														
Плюшка московская	75	6,48	5,01	43,73	245,71	0,1	0,07	30,57	1,02	22,13	58,85	10,1	0,79	
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		6,92	5,45	64,49	337,31	0,13	11,07	36,1	1,24	40,03	71,0	20,00	3,21	45,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

13 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	
Салат из свежих огурцов	40	0,31	2,04	1,11	24	0,01	2,87	0,97	0,92	8,84	13,24	5,46	0,22	
Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	203,56	23,96	2,32	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	6	25	5,6	1	
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		22,95	23,18	39,44	461,45	0,41	14,01	272,33	3,07	386,52	332,8	49,04	3,64	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	
Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06	
Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,60				1,94	30,09		31,77		
Жаркое домашнему из мяса птицы (филе)	180	10,34	13,07	21,26	243,96	0,19	27,31	28,56	2,94	25,32	143,92	38,67	1,8	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,9	59,7	0,01	4	2	0,08	6,7	4,4	3,6	0,91	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,26	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88	
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		23,44	23,63	76,35	711,72	0,45	38,79	32	8,27	107,69	242,33	108,13	6,65	82,06

Начальник ОДДП Исламова Н.А.

