







СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

16 сентября 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	Са	Р	Mg	Fe	
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	150/4	6,27	7,35	28,46	205,56	0,16	0,96	34,5	0,57	111,2	176,94	53,25	1,31	
Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,68			36	0,08	1,92	2,4		0,02	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	6,6	1	
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		12,73	16,75	55,06	424,44	0,35	1,56	70,50	1,25	240,12	205,3	72,85	2,43	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	Са	Р	Mg	Fe	
Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,78	5,98	12,22	110,16				2,42	22,11		17,91		
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)	45/45	11,92	11,16	2,76	158,91	0,07	3,47	91,96	0,64	15,99	104,73	15,66	0,99	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,62	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	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	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		29,32	22,72	105,19	724,47	0,47	3,47	114	5,46	74,59	233,16	65,33	4,20	82,06

Начальник ОДП Исламова Н.А.



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

Школьное меню для организации питания обучающихся
 16 сентября 2022 г.

1 смена

Прим. 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	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	150/5	6,27	8,07	26,45	212,17	0,18	0,96	39	0,58	111,44	177,24	53,25	1,31	
Масло сливочное	10	0,88	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	9,9	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,3	52	0,03	0,6			119		14	0,1	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	58,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
		10,05	21,95	71,07	548,57	0,40	23,95	113,80	1,41	358,04	253,4	27,75	4,14	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,78	6,98	12,22	110,16				2,42	22,11		17,91		
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,38	5,61	13,85	0,88	
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	8,55	0,50	
Чай с сахаром	200			9,58	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	12,8	0,9	
		22,97	20,81	92,05	645,41	0,27	3,08	83	4,82	67,06	91,79	57,23	2,65	
Итого за рацион														187,49

Начальник ОДП



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

16 сентября 2022 г

2 смена

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		а	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,78	5,98	12,22	110,16				2,42	22,11			17,91	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)	50/50	13,28	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	180/10	7,01	8,07	44,55	279,04	0,11		45	1,05	19,52	57,81	10,39	1,07	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
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	13,6	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		27,84	27,43	133,62	898,09	0,62	27,96	147	5,64	88,25	227,16	70,50	5,87	
Полдник ОВЗ, инвалиды 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	78,92	13,54	1,05	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,89	78,85	0,01	4	2	0,08	8,85	4,4	3,6	0,93	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,8	11,91			2361,11		277,78	1,99	
Итого		9,38	9,21	91,89	492,50	0,74	16,00	14,2	4,19	2396,18	81,3	294,92	3,97	187,49

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

16 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)														
Рассольник с перловой крупой и сметаной	200/5	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,58			14,42	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,5	14,36	5,61	13,86	0,88	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,06	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	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		24,25	26,21	94,63	671,25	0,27	3,08	83	4,34	63,51	91,79	53,74	2,66	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				
Творог детский фасованный	50	63,49	63,49	89,29	1230,16	0,6	11,81			2361,11		277,78	1,99	
Итого		69,97	68,50	143,00	1515,77	0,70	11,98	30,6	1,02	2383,54	58,9	287,88	2,78	45,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г. Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

16 сентября 2022 г.

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	
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	150/4	6,27	7,35	28,46	205,58	0,18	0,98	34,5	0,57	111,2	176,94	53,25	1,31	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
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		15,30	13,61	64,94	446,46	0,35	1,65	58,30	1,21	336,50	262,9	76,35	2,48	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	
Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,78	5,98	12,22	110,16				2,42	22,11		17,91		
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)	35/35	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,66	0,88	
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		22,93	20,81	92,05	645,41	0,27	3,08	83	4,82	67,06	91,79	57,23	2,66	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

16 сентября 2022 г

1 смена

Пример пищевого наименования блюда	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 12-18 лет														
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,96	39	0,58	111,44	177,24	53,25	1,31	
Масло сливочное	10	0,06	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		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	
Яблоко	120	0,46	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
		15,06	21,90	71,07	548,67	0,40	23,65	113,80	1,41	358,04	253,44	87,75	4,14	
Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,78	5,98	12,22	110,16				2,42	22,11		17,91		
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)	40/40	10,53	8,92	2,47	140,85	0,06	3,06	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88	
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	12,8	0,9	
		22,93	26,81	92,05	645,41	0,27	3,08	83	4,82	67,06	91,79	57,23	2,66	
Итого за рацион														196,23

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

16 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	Са	Р	Mg	Fe	
Обед ОВЗ, инвалиды с 11-18 лет														
Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,79	5,98	12,22	110,18				2,42	22,11		17,91		
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)	50/50	13,25	12,58	3,05	177,89	0,07	3,86	102,2	1,01	17,92	118,35	17,4	1,1	
Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	7,01	8,07	44,55	279,04	0,11		45	1,05	19,52	57,81	10,39	1,07	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
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	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		27,64	27,43	133,82	898,09	0,82	27,96	147	5,64	68,25	227,16	70,50	5,87	
Полдник ОВЗ, инвалиды с 11-18 лет														
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				
Творог детский фасованный	50	63,49	63,49	89,29	1230,16	0,6	11,91			2361,11		277,78	1,99	
Итого		69,97	68,50	143,00	1515,77	0,70	11,98	30,6	1,02	2363,54	58,9	287,88	2,78	196,23

Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

16 сентября 2022 г

Завтрак 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	
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	150/4	6,27	7,35	28,46	205,56	0,18	0,98	34,5	0,57	111,2	176,94	53,25	1,31	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
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	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,78	36,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого		15	14,0	71,2	477	0,25	13,65	64,3	1,30	356	250,1	88	4,12	72,21

Обед 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	
Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,78	5,98	12,22	110,16				2,42	22,11		17,91		
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88	
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		24,08	20,97	89,45	680,90	0,29	3,08	83	4,98	69,79	100,92	58,95	2,84	82,54

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

16 сентября 2022 г

Завтрак ММС с 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		я	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,16	0,98	39	0,58	111,44	177,24	53,25	1,31	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,86		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
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	8	26	5,6	1	
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,8			119		14	0,1	
Итого		15	21,6	64,8	518	0,50	11,65	107,6	1,32	341	268,2	78	2,50	77,62

Обед ММС с 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		к	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,78	5,98	12,22	110,16				2,42	22,11		17,91		
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,38	5,61	13,86	0,88	
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	18,5	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	
Яблоко	120	0,46	0,43	11,76	56,4	0,04	12	8	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого		23,41	21,26	103,81	701,81	0,31	15,08	89	5,06	86,26	104,99	66,03	5,30	87,95

Начальник ОДП  Исламова Н.А.