







СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

18 октября 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	
Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,55	6,45	3,43	0,16	
Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,51	126,54				0,3	10,04		65,15		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
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		18,09	14,89	63,93	465,58	0,18	2,65	52,00	1,77	141,90	32,5	88,18	1,26	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-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48	
Жаркое домашнему из мяса птицы (филе)	200	11,39	14,37	23,55	259,48	0,21	30,79	31,53	3,23	28,09	159,19	42,92	1,59	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,18	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,33	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40	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	15,8	1,2	
Итого		20,72	20,82	76,36	661,48	0,57	35,99	234	5,85	62,17	252,99	74,23	5,60	82,06

Начальник ОДДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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



Школьное меню для организации питания обучающихся

18 октября 2022 г.

1 смена

Прим. 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															
Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,57	4,58	6,45	2,43	0,16		
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,85	21,48	149,55	0,16		23,25	0,35	11,84	113,25	75,18	2,55		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 30	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			115		14	0,1		
		17,93	15,88	61,02	460,67	0,35	12,65	75,25	1,67	141,20	119,7	96,01	2,81		
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет															
Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,51	121,95	0,05	1,5	200	2,26	7,54	11,4	5,31	0,48		
Жаркое домашнему из мяса птицы (филе)	200	11,39	14,37	23,65	219,48	0,21	36,34	21,53	3,23	26,08	159,10	40,92	1,86		
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,99	78,85	0,01	4	2	0,06	6,95	4,4	3,5	0,33		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 30	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	30	12,6	0,9		
		19,12	20,42	68,45	613,48	0,36	35,96	234	6,53	97,27	213,55	99,63	4,30		
Итого за рацион														187,49	

Начальник ОДДП: С.А. Саламова, М.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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



Школьное меню для организации питания обучающихся

18 октября 2022 г

2 смена

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	
Обед инвалиды, ОВЗ с 7-11 лет														
Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48	
Филе грудки отварное	25	5,92	5,08	0,29	70,12				0,1	6,57		6,36		
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	0,06	6,85	4,4	3,6	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,8	1	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,69	11,6	52	16,8	1,2	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		27,64	25,90	119,04	823,60	0,59	39,69	234	7,15	82,74	266,99	66,69	8,40	
Полдник инвалиды, ОВЗ с 7-11 лет														
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	126,6					0,6			0,06	
Булочка домашняя	75	6,57	10,09	47,14	305,59	0,1	0,28	62,39	1,02	40,89	71,52	11,67	0,77	
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		7,49	10,66	91,82	490,59	0,14	12,28	68,4	1,26	60,69	84,7	22,47	3,47	187,49

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

Школьное меню для организации питания обучающихся

18 октября 2022 г

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

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-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48	
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		16,18	16,78	73,60	608,55	0,33	24,26	224	5,67	43,74	170,33	54,34	2,93	65,00
Полдник с 7-18 лет (родительская плата)														
Булочка домашняя	75	6,57	10,09	47,14	305,59	0,1	0,28	62,39	1,02	40,89	71,52	11,67	0,77	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
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		7,05	10,67	68,88	401,89	0,14	12,28	68,4	1,26	60,39	84,7	22,47	3,41	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

18 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 12-18 лет														
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	
Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,85	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05	
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				
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
		18,87	15,93	65,58	484,67	0,23	2,65	75,40	1,73	143,37	142,06	111,83	3,31	
Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,06	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,46	
Жаркое домашнему из мяса птицы (филе)	200	11,39	14,37	23,65	269,48	0,21	30,39	31,53	3,23	26,09	159,19	42,92	1,99	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,06	6,85	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	
		19,12	20,42	88,45	613,48	0,39	35,89	234	6,53	57,27	213,99	68,63	4,30	
Итого за рацион													167,22	

Начальник ОДП



СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

18 октября 2022 г

2 смена

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	Мg	
Обед инвалиды, ОВЗ с 11-18 лет														
Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,81	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48	
Филе грудки отварное	25	5,82	5,09	0,29	70,12				0,1	6,57		6,36		
Жаркое по- домашнему из мяса птицы (филе)	200	11,39	14,37	23,85	269,48	0,21	30,39	31,53	3,23	28,08	159,19	42,92	1,99	
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	
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	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		27,48	25,74	110,13	784,85	0,58	35,89	232	7,07	76,19	262,59	84,99	7,47	
Полдник инвалиды, ОВЗ с 11-18 лет														
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
Булочка домашняя	75	6,57	10,09	47,14	305,59	0,1	0,28	62,39	1,02	40,89	71,52	11,67	0,77	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	58,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого		7,49	10,66	91,82	490,59	0,14	12,28	68,4	1,26	60,69	84,7	22,47	3,47	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

18 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		д	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
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	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 30	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		17,93	16,68	61,30	461,57	0,20	2,65	75,25	1,67	141,50	119,7	96,81	2,81	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		д	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48	
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	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		19,66	20,26	79,54	574,73	0,38	31,89	232	6,45	50,72	209,59	65,03	3,37	70,00

Начальник ОДПт Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

18 октября 2022

Завтрак СОП с 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,58	6,45	3,43	0,16	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
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				
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,8			119		14	0,1	
Итого		17,93	15,68	61,30	461,57	0,20	2,65	75,25	1,67	141,50	119,7	96,81	2,81	72,21

Обед СОП с 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48	
Жаркое по- домашнему из мяса птицы (филе)	200	11,39	14,37	23,85	269,48	0,21	30,39	31,53	3,23	28,08	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	8,7	39	12,6	0,9	
Яблоко	120	0,48	0,48	1,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого		19,44	20,74	61,30	631,13	0,42	43,89	238	6,89	69,92	222,79	75,83	6,01	82,54

Начальник ОДЦП Истамова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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



Школьное меню для организации питания обучающихся

18 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	
Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,67	4,56	6,45	3,43	0,16	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,18		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
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				
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		18	15,7	61,3	462	0,20	2,65	75,3	1,67	142	119,7	97	2,81	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-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,46	
Жаркое подомашнему из мяса птицы (филе)	200	11,39	14,37	23,65	269,48	0,21	30,39	31,53	3,23	26,08	159,19	42,92	1,99	
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	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
Яблоко	120	0,48	0,48	1,76	55,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого		19,94	20,74	61,30	531,73	0,42	43,89	238	6,69	69,92	222,79	75,83	6,01	82,54

Начальник ОДП Исламова Н.А.

