









Школьное меню для организации питания обучающихся

26 сентября 2022 г.
Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Завтрак

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	Са	Р	Mg	Fe	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)	30/30	7,06	7,32	1,74	104,02				0,53	10,46			10,33	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/4	4,76	4,14	21,46	141,04	0,16		18,75	0,34	11,4	112,95	75,18	2,54	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,64	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	
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		16,36	12,95	67,15	448,64	0,34	14,80	24,89	1,72	52,16	159,7	102,75	6,26	74,70

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Обед

Прим. пищи, наименование 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	
Суп картофельный с клецками	200	1,37	2,59	6,48	67,01				1,14	12,79			14,04	
Котлеты, биточки мясные шк с томатным соусом	60/40	7,56	7,52	6,84	133,12	0,01	2,05	62	0,67	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	60,34	26,58	0,59	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,62	126,6					0,6			0,06	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,36	19,25	91	0,12			0,63	7	22,75	4,9	0,88	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	11,6	66	0,12			0,61	6,7	39	12,6	0,6	
Итого		19,34	14,62	123,21	695,99	0,29	2,05	76	3,31	44,64	148,54	61,55	2,58	82,06

Начальник ОДП  Исмаилова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

26 сентября 2022 г.

1 смена

Прим. лиц, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества (г)			Энергетическая ценность ккал/100г	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	40/40	10,53	5,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,5	14,26	5,81	12,06	0,88	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,04	113,26	75,18	2,55	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,08	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	2,1	1,64	0,94	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	18,5	78				0,45	8		4,2		
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	58,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,6	2,64	
		18,21	15,57	62,40	466,08	0,26	17,95	80,39	1,55	54,50	132,6	104,68	6,14	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Суп картофельный с клецками	200	1,37	2,59	8,46	87,01				1,14	12,79		14,04		
Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	80/40	7,56	7,32	6,94	133,12	0,01	2,05	52	0,57	4,56	6,45	3,43	0,18	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,25	0,26	10,96	80,34	26,58	0,38	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,68	32,92	126,6					0,6			0,05	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	18,5	78				0,45	8		4,2		
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,91	8,7	38	12,8	0,9	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
		18,94	16,17	130,88	774,99	0,18	6,05	78	3,43	67,64	136,75	68,85	4,50	
Итого за рацион													187,49	

Начальник ОДП  Исмаилова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

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



Школьное меню для организации питания обучающихся

26 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 инвалиды, ОВЗ с 7-11 лет														
Суп картофельный с клецками	250	1,72	3,27	11,83	83,84	0,06	11,5	203,84	1,44	15,8	44,75	17,55	0,89	
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	6,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	36,82	209,85	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					0,8			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		25,61	20,93	133,20	817,84	0,43	13,55	260	3,95	58,22	209,54	76,32	3,69	
Полдник инвалиды, ОВЗ с 7-11 лет														
Курник*	100	10,89	12,73	27,78	268,05	0,13	7,57	23,27	3,44	31,43	113,11	20,66	1,23	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,65	4,4	3,6	0,93	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		11,85	13,09	66,87	438,70	0,16	15,57	25,3	3,72	52,28	131,5	32,48	4,96	187,49

Начальник ОДЦП

Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы



Школьное меню для организации питания обучающихся

УТВЕРЖДАЮ

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



26 сентября 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	Ca	P	Mg	Fe	
Обед с 7-11 лет (родительская плата)														
Суп картофельный с клецками	200	1,37	2,59	9,48	67,01				1,14	12,79		14,04		
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	8,45	3,43	0,16	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	60,34	26,58	0,58	
Чай с сахаром	200			9,08	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		17,50	14,88	97,52	593,89	0,17	2,05	76	3,23	43,34	125,79	60,85	1,64	65,00
Полдник с 7-18 лет (родительская плата)														
Курник	75	8,07	8,38	20,93	191,12	0,1	5,66			24,61		15,88	0,94	
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	
Итого		8,23	8,54	34,83	249,82	0,11	9,68	2,0	0,08	31,31	4,4	19,28	1,85	45,00

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 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	
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	
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	2,56	
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		17,70	15,08	50,43	407,30	0,22	3,08	83,25	1,40	32,30	118,9	93,24	3,43	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 клецками	200	1,37	2,59	9,48	67,01				1,14	12,79		14,04		
Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,58	7,32	6,84	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	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,8	0,88	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,0	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		16,34	15,82	125,21	695,99	0,29	2,05	76	3,31	44,64	148,54	61,95	2,58	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 сентября 2022 г

Завтрак ММС, СОП с 12-18 лет

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	Са	Р	Mg	Fe	
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	
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 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	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	55,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого		18	15,5	62,4	466	0,26	17,88	89,4	1,65	54	133,6	105	6,14	72,21

Обед ММС, СОП с 12-18 лет

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	Са	Р	Mg	Fe	
Суп картофельный с клецками	250	1,72	3,27	11,83	83,94	0,08	11,5	203,84	1,44	15,9	44,75	17,55	0,69	
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	0,18	
Рис припущенный	180	4,52	5,2	46,7	251,43	0,05		28,35	0,32	13,18	96,39	31,9	0,69	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,06	32,92	128,6					0,6			0,06	
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		19,04	16,48	130,59	741,09	0,26	13,55	284	3,99	48,94	186,59	69,88	2,50	82,54

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

26 сентября 2022 г

2 смена

Примечание, 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 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	
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	25,58	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	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		18,29	15,65	122,81	699,52	0,25	13,55	280	3,53	46,75	170,54	64,36	2,39	
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	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		11,85	13,09	66,87	438,70	0,16	15,57	25,3	3,72	52,28	131,5	32,48	4,96	158,48

Начальник ОДП

Исламова Н.А.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

26 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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
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	0,68	
Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05	
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	30	2,4	0,3	16,5	75				0,45	6		4,2		
Яблоко	120	0,48	0,48	11,75	55,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
		19,18	15,82	66,68	489,18	0,26	17,88	89,64	1,71	56,17	165,95	119,90	6,84	
Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Суп картофельный с клецками	250	1,72	3,27	11,83	83,94	0,08	11,5	203,84	1,44	15,9	44,75	17,55	0,80	
Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,06	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16	
Рис припущенный	160	4,02	4,62	41,51	223,5	0,05		25,2	0,28	11,71	85,68	28,35	0,52	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	126,6					0,6			0,06	
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	
		18,54	15,90	125,40	713,16	0,26	13,56	281	3,55	47,47	175,88	56,13	2,43	
Итого за рацион														158,48

Начальник ОДП

Исламова Н.А.