



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

30 мая 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	Мg	Fe	
Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,84	11,81	31,01	266,64	0,08	0,11	80,7	0,62	163,3	131,11	15,41	0,85	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 30	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Чай с сахаром	200													
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			0,3				
Итого		12,24	12,31	67,71	436,64	0,20	4,11	80,70	1,47	183,60	154,6	27,31	4,40	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	Мg	Fe	
Суп картофельный с овощами	200	1,37	2,59	9,48	67,01	0,06	9,2	163,02	1,14	12,79	38,78	14,04	0,55	
Гарнир (картофель тушеный в сметанном соусе с филе горбуши)	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,13	0,63	
Салат припущенный с сахаром	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,59	0,50	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,8	1	
Хлеб ржаной для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		23,33	15,76	91,44	593,45	0,53	13,02	610	5,31	65,90	321,51	60,00	3,96	82,06

Начальник ОДП

Исламова Н.А.



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

30 мая 2022 г.

1 смена

Приним 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														
Макаронные изделия с тертым сыром	170	9,43	12,55	33,06	283,91	0,09	0,11	85,78	0,87	173,99	139,81	16,43	0,9	
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	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
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	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
		12,97	20,31	80,08	562,29	0,21	6,91	130,92	1,63	199,49	177,9	28,47	4,54	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Суп картофельный с клецками	200	1,37	2,59	9,48	67,01	0,06	9,2	163,02	1,14	12,79	35,78	14,04	0,55	
Рыба, тушенная с овощами (Филе горбуши)	40/40	10,36	7,61	1,74	116,94	0,11	1,96	366,7	2,75	18,01	111,48	22,37	0,48	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,99	0,58	
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	0,83	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
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	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	0,64	
		20,94	15,81	111,09	672,86	0,48	27,16	562	5,43	82,54	303,70	94,16	6,83	
Итого за рацион														

187,49

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

30 мая 2022 г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (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 печками	200	1,37	2,59	9,48	67,01	0,06	9,2	163,02	1,14	12,79	35,78	14,04	0,55	
Рыба, тушенная в томатном соусе (филе лососа)	40/40	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	28,98	0,63	
Сыс припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	28,58	0,58	
Чай с сахаром	200									0,3				
Печ пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Печ ржано- пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,5	0,9	
Итого		21,73	14,96	81,34	545,45	0,45	13,02	610	4,99	61,00	302,01	84,40	3,41	65,00
Полдник с 7-18 лет (родительская плата)														
Компот из смеси ягод	75	8,07	8,38	20,93	191,12	0,1	5,68			24,61		15,68	0,94	
Хлопья	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
Итого		8,51	8,47	53,85	319,72	0,10	5,68	0,0	0,00	25,21	0,0	15,68	1,00	45,00

Начальник ОДП
Исламова Н.А.



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

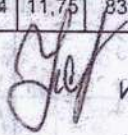
30 мая 2022 г

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	
Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,61	14,17	37,17	319,77	0,1	0,13	96,84	0,98	196,17	157,28	18,5	1,02	
Чай с сахаром	200									0,3				
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		14,01	14,67	73,37	489,77	0,22	4,13	96,84	1,63	216,47	190,8	30,70	4,57	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	
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	
Рыба, тушенная в томатном соусе (филе горбуши)	35/35	7,25	3,51	2,05	69,37	0,06	2,81	320,7	1,59	26,05	116,88	31,83	0,58	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	20,58	0,58	
Чай с сахаром	200									0,3				
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
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		17,54	11,75	83,10	507,17	0,40	14,31	548	4,25	67,94	300,47	92,76	3,50	70,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



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

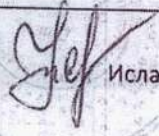
Школьное меню для организации питания обучающихся

30 мая 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														
Макаронные изделия с тертым сыром	170	9,43	12,55	33,06	283,91	0,09	0,11	85,78	0,87	173,99	139,81	16,43	0,9	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
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	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
		12,97	20,31	80,08	562,29	0,21	6,91	130,92	1,63	199,49	177,85	29,47	4,54	
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	0,69	
Рыба, тушеная с овощами (филе горбуши)	40/40	10,36	7,61	1,74	116,94	0,11	1,96	366,7	2,75	18,01	111,48	22,37	0,48	
Рис припущенный	160	4,02	4,62	41,51	223,5	0,05		25,2	0,28	11,71	85,68	28,35	0,62	
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	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
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	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
		21,54	16,74	116,03	703,43	0,51	29,46	604	5,75	86,37	318,01	99,47	7,01	
Итого за рацион														

196,23

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

30 мая 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	Мg	Fe	
Макаронные изделия с тертым сыром	170	9,43	12,55	33,06	283,91	0,09	0,11	85,78	0,87	173,99	139,81	15,43	0,9	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
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	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	3	2,8	
Итого		13	20,3	80,1	562	0,21	6,91	130,9	1,63	199	177,9	29	4,54	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	Мg	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	
Рыба, тушеная в томатном соусе (филе горбуши)	45/45	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63	
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 свежих плодов	200	0,16	0,16	18,39	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
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		22,24	15,80	102,58	641,03	0,48	19,32	653	5,37	70,66	315,38	91,51	4,48	87,95

Начальник ОДП

Исламова Н.А.