

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

26 апреля 2022

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	Ca	P	Mg	Fe	
Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,58	293,56	23,98	2,32	
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 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	
Итого		21,84	21,04	32,83	411,45	0,36	11,14	271,36	2,00	375,68	313,1	42,18	3,17	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	Ca	P	Mg	Fe	
Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,68	28,57	175,69	0,28	9,32	209,52	1,94	34,14	85,12	32,01	2,25	
Жаркое домашнему из мяса птицы*	180	10,37	13,1	21,24	244,32	0,19	27,28	28,4	2,94	25,33	144,18	38,67	1,6	
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	
Итого		21,95	17,74	99,00	642,66	0,70	40,60	240	5,92	81,02	292,20	91,08	6,63	82,06

Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

26 апреля 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	Mg	Fe	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
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	
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 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	
		21,92	28,29	32,96	477,55	0,36	11,14	316,36	2,10	378,08	316,1	42,18	3,19	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69	0,28	9,32	209,52	1,94	34,14	85,12	32,01	2,25	
Жаркое домашнему из мяса птицы*	150	8,65	10,92	17,71	203,74	0,16	22,76	23,88	2,45	21,13	120,25	32,26	1,5	
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	
Итого за рацион		20,71	16,04	107,23	658,48	0,71	48,08	241	5,67	96,02	281,47	95,47	8,97	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

26 апреля 2022 г

2 смена

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Суп картофельный с горохом и гречками	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	159,83	43	2	
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 ед.	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	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		29.96	24,35	121,91	830,82	0,74	47,71	243	6,51	104,39	321,85	109,77	9,63	
Полдник ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Плюшка московская	100	8.67	6,69	58,38	328,12	0,13	0,09	41,02	1,36	29,75	78,71	13,54	1,06	
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		9.21	7,18	90,31	466,70	0,17	14,89	47,2	1,61	52,35	93,5	25,18	3,80	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

26 апреля 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	Са	Р	Mg	Fe	
Обед с 7-11 лет (родительская плата)														
Суп картофельный с горохом и гречками	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	
Жаркое по- домашнему из мяса птицы	160	11,46	14,43	23,66	270,36	0,21	30,39	31,69	3,23	28,13	159,83	43	2	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
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		22,88	18,91	92,51	629,95	0,71	39,71	241	6,13	77,27	303,45	91,81	5,93	65,00
Полдник с 7-18 лет(родительская плата)														
Плюшка московская	100	8,67	6,69	58,38	328,12	0,13	0,09	41,02	1,36	29,75	78,71	13,54	1,06	
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		9,21	7,18	90,31	466,70	0,17	14,89	47,2	1,61	52,35	93,5	25,18	3,80	45,00

Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

26 апреля 2022 г

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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)														
Омлет запеченный с сыром	130	16.24	17.54	2.13	232.45	0.08	0.54	271.36	1.55	250.60	293.56	23.98	2.32	
Чай с сахаром	200			9.98	39.9					0.3			0.03	
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	
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	0.21	1.14	271.36	2.00	375.98	313.06	42.18	3.20	65,00
Обед с 12-18 лет (родительская плата)														
Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6.62	3.98	28.57	175.69	0.28	9.32	209.52	1.94	34.14	85.12	32.01	2.25	
Жаркое по- домашнему из мяса птицы*	180	10.37	13.1	21.24	244.32	0.19	27.28	28.4	2.94	25.33	144.18	38.67	1.8	
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	
Итого		21.95	17.74	95.00	642.66	0.70	40.60	240	5.92	81.02	292.20	91.08	6.63	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

26 апреля 2022 г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак ММС с 12-18 лет														
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 витаминизированн	200			9,7	39	0,15	10							
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	41,08	450,45	0,41	11,14	271,36	2,23	378,68	322,81	44,28	3,55	77,62
Обед ММС с 12-18 лет														
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 по- домашнему из мяса птицы	200	11,46	14,43	23,66	270,36	0,21	30,39	31,69	3,23	28,13	159,83	43	2	
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	0,1			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		24,79	19,91	101,24	682,75	0,79	44,84	294	6,66	89,10	327,90	101,00	6,60	87,95

Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

26 апреля 2022 г

1 смена

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
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	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
Чай витаминизирова нный	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	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
		24,00	28,97	55,72	585,95	0,47	23,14	322,36	2,64	401,28	342,26	55,78	6,33	
Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Суп картофельный с горохом и гречками	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	
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	159,83	43	2	
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	
Итого		23,04	19,07	101,42	668,70	0,72	43,71	243	6,21	83,82	307,85	95,41	6,83	196,23

Начальник ОДП Исламова Н.А.