



Школьное меню для организации питания обучающихся

01 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	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	21,31	7,87	16,32	225,13	0,05	0,57	41,99	1,11	186,51	237,51	26,35	0,53	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
Итого		25,51	8,47	66,50	461,03	0,21	4,57	41,99	1,91	208,81	277,6	39,95	4,33	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	
Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75	0,07	15,48	176,1	1,6	46,98	65,66	28,85	1,47	
Жаркое домашнему из мяса птицы (филе)	220	12,45	15,68	25,98	294,86	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57	
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	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		20,36	21,31	66,50	617,51	0,38	17,68	191	3,07	79,85	239,00	61,91	4,94	82,06

Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся
01 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	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/5	25.05	8.84	15.62	246.81	0,06	0,61	47.08	1,31	202.21	259.65	29.22	0.62	
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1			45	0.1	2.4	3		0.02	
Чай с лимоном и сахаром	200	0.06	0.01	10.19	42.26		2.8	0.14	0.01	3.1	1.54	0.34	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	
		27.59	16.40	42.44	433.19	0.16	3.41	92.22	1.87	213.71	293.7	34.26	1.46	
Обед, ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Свекольник со сметаной	250/10	2.74	5.79	18.31	136.81	0.09	19.36	217.59	1.99	56.53	60.55	35.85	1.83	
Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе)	220	12.45	15.55	25.98	294.65	0.05	2.2	14.85	0.36	15.87	106.34	14.55	1.57	
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	
		20.43	22.16	107.51	704.27	0.26	21.56	232	3.31	87.70	227.89	37.51	4.36	
Итого за рацион													187,49	

Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

01 сентября 2022 г

2 смена

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа 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														
Свекольник со сметаной	250/10	2,74	5,79	18,31	136,81	0,09	19,36	217,59	1,99	56,53	80,55	35,85	1,83	
Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе)	220	12,45	15,68	25,98	294,86	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			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		22,03	22,36	117,61	752,27	0,44	21,56	232	3,63	92,60	266,89	73,11	5,66	
Полдник ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Тучмак с творогом м/с)	75	14,03	8,09	23,95	226,6	0,06	0,26	51,18	1,33	93,79	146,12	16,2	0,69	
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	
Блок	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого		14,57	8,58	55,88	365,18	0,10	15,06	57,3	1,58	116,39	160,9	27,84	3,43	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

01 сентября 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)														
Свекольник (без сметаны)	200	1,99	3,43	14,38	96,55	0,07	15,44	165,4	1,57	38,18	59,56	27,95	1,45	
Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе)	200	12,45	15,68	25,98	294,86	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57	
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	
Итого		17,64	19,51	72,34	535,31	0,26	17,64	180	2,53	62,35	193,90	48,41	4,02	65,00
Полдник с 7-18 лет (родительская плата)														
Дучмак с творогом (м/с)	75	14,03	8,09	23,95	226,6	0,06	0,26	51,18	1,33	93,79	146,12	16,2	0,69	
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		14,51	8,57	45,69	322,90	0,10	12,26	57,2	1,57	113,29	159,3	27,00	3,33	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

01 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	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/5	25,05	8,84	15,62	246,81	0,06	0,61	47,08	1,31	202,21	269,35	29,22	0,62	
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	
Итого		27,51	9,15	42,31	367,09	0,16	3,41	47,22	1,77	211,31	290,7	34,26	1,44	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	
Свекольник со сметаной	250/5	2,61	5,04	13,13	128,71	0,08	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82	
Жаркое по- домашнему из мяса птицы (филе)	220	12,45	15,68	25,98	294,86	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57	
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		19,86	21,32	74,41	567,57	0,35	21,54	227	3,30	83,00	244,34	67,06	5,04	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

01 сентября 2022 г

Завтрак ММС с 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Запеканка из творога со сгущенным	120/5	25,05	8,84	15,62	246,81	0,06	0,61	47,08	1,31	202,21	269,65	29,22	0,62	
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	19,6	4,2	0,75	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Итого		28	16,4	42,2	431	0,16	0,61	92,1	1,86	211	292,2	33	1,42	77,62

Обед ММС с 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Свекольник со сметаной	250/5	2,61	5,04	18,13	128,71	0,08	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82	
Жаркое по- домашнему из мяса птицы (филе)	220	12,45	15,68	25,98	294,86	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57	
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		19,86	21,32	84,39	607,47	0,25	21,54	227	3,30	83,00	224,84	67,06	4,29	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

01 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														
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/10	27,5	9,98	19,58	283,03	0,07	0,71	53,31	1,43	233,3	302,46	33,24	0,69	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
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	
		30,04	17,54	46,40	469,41	0,17	3,51	98,45	1,99	244,80	326,50	38,28	1,53	
Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Свекольник со сметаной	250/10	2,74	5,79	18,31	136,81	0,09	19,36	217,59	1,99	56,53	80,55	35,85	1,83	
Жаркое домашнему из мяса птицы (филе)	230	13,11	16,54	27,18	310,05	0,24	34,9	36,34	3,72	32,49	183,13	49,36	2,29	
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	0,1			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	
		21,09	23,02	108,71	719,46	0,55	54,28	254	6,67	104,32	322,18	102,01	5,83	
Итого за рацион														196,23

Начальник ОДП Исламова Н.А.