



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

14 сентября 2021

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,06	0,54	271,36	1,55	250,66	293,56	23,98	2,32	
Масло сливочное	10	0,06	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	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	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Пряники	1 шт.	0,59	0,47	7,5	36,6	0,01				1,1		0,9	0,08	
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
Итого		23,01	29,26	52,71	572,90	0,41	23,64	322,61	2,35	399,18	329,8	54,33	6,02	105,24

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
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	
Рагу овощное с отварным мясом	180	14,56	17,12	13,54	267,29	0,13	24,87	604,66	3,32	40,43	185,61	44,4	2,79	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	25	2	0,25	13,75	65	0,09			0,38	5	16,25	3,5	0,63	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
Итого		26,73	23,14	118,53	800,15	1,08	69,12	873	7,09	120,20	375,64	116,30	10,25	112,04

Начальник ОДП Исламова Н.А.

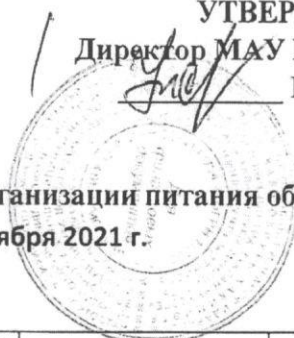




Школьное меню для организации питания обучающихся
14 сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

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



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	
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	
Чай витаминизированны	200			9,7	39	0,15	10							
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Пряники	1 шт.	0,59	0,47	7,5	36,6	0,01				1,1		0,9	0,08	
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
		22,93	22,01	52,58	506,80	0,41	23,64	277,61	2,25	396,78	326,8	54,33	6,00	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 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	
Рагу овощное с отварным мясом	180	14,56	17,12	13,64	267,29	0,13	24,87	604,68	3,32	40,43	185,61	44,4	2,79	
Витаминизированны й кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	25	2	0,25	13,75	65	0,09			0,38	5	16,25	3,5	0,63	
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,58	11,6	52	16,8	1,2	
		28,23	22,64	106,28	741,40	1,04	56,62	867	6,84	100,20	361,89	105,05	7,50	
Итого за рацион														186,93

Начальник ОДП **Исламова Н.А.**





СОГЛАСОВАНО
Директор школы

Школьное меню для организации питания обучающихся

14 сентября 2021 г

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



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	Р	Mg	Fe	
.Обед с 7-11 лет (родительская плата)														
Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88	
Рагу овощное с отварным мясом	130	10,49	12,3	9,77	192,36	0,10	17,96	436,51	2,37	28,66	133,83	32,0	2,01	
Витаминизирова нный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	25	2	0,25	13,75	65	0,09			0,38	5	16,25	3,5	0,63	
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		24,16	17,82	102,51	666,47	1,01	49,71	698	5,89	88,43	310,11	92,66	6,72	65,00
Полдник с 7-18 лет(родительская плата)														
Пицца "Детская"	75	12,76	10,42	22,23	234,19	0,08	1,42	35,99	1,31	108,63	155,98	19,8	1,52	
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	
Итого		12,92	10,58	41,12	312,84	0,09	5,42	38,0	1,39	115,48	160,4	23,40	2,45	45,00

Начальник ОДП Исламова Н.А.





СОГЛАСОВАНО

Директор школы

96
всечереева

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



Школьное меню для организации питания обучающихся

14 сентября 2021

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	Ca	P	Mg	Fe	
Морковь отварная с растительным маслом	20	0,28	1,22	1,5	18,38	0,01	1,09	434	0,61	5,97	11,96	8,25	0,15	
Омлет запеченный с сыром	150	18,73	20,2	2,46	267,78	0,1	0,62	312,99	1,78	289,1	338,60	27,66	2,68	
Чай с сахаром шк.	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	70	5,6	0,7	38,5	182	0,24			1,05	14	45,5	9,8	1,75	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		27,81	25,32	56,94	570,06	0,37	2,31	746,99	3,44	428,37	396,1	59,71	4,71	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	Ca	P	Mg	Fe	
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99	0,02	12,47	2,49	3,78	49,82	53,79	27,65	1,77	
Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88	
Рагу овощное с отварным мясом	150	12,15	14,33	11,29	223,41	0,11	20,74	504,24	2,79	33,40	154,86	37,01	2,33	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано- пшеничный для	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		27,29	28,22	99,63	760,41	0,71	44,86	769	9,99	141,39	375,18	121,82	8,66	70,00

Начальник ОДП Исламова Н.А.



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

14 сентября 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Морковь отварная с растительным маслом	20	0,28	1,22	1,5	18,38	0,01	1,09	434	0,61	5,97	11,96	8,25	0,15	
Омлет запеченный с сыром	160	20,18	21,78	2,63	288,62	0,1	0,67	335,78	1,91	315,8	365,76	29,91	2,66	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	70	5,6	0,7	38,5	182	0,24			1,05	14	45,5	9,8	1,75	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
		29,26	26,90	57,11	590,90	0,38	2,36	769,78	3,57	455,07	423,22	61,96	4,89	
Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99	0,02	12,47	2,49	3,78	49,82	53,79	27,65	1,77	
Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88	
Рагу овощное с отварным мясом	170	13,55	16,05	12,78	250,62	0,13	23,48	571,67	3,15	38,00	173,36	41,69	2,61	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	50,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
		29,19	30,44	113,37	846,37	0,77	60,10	842	10,60	165,99	407,43	137,75	11,69	
Итого за рацион														

162,26

Начальник ОДП Исламова Н.А.





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

Школьное меню для организации питания обучающихся

14 сентября 2021 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	Ca	P	Mg	Fe	
Морковь отварная с растительным маслом	20	0,28	1,22	1,5	18,38	0,01	1,09	434	0,61	5,97	11,96	8,25	0,15	
Омлет запеченный с сыром	160	20,18	21,78	2,63	288,62	0,1	0,67	335,78	1,91	315,8	365,76	29,91	2,86	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	70	5,6	0,7	38,5	182	0,24			1,05	14	45,5	9,8	1,75	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		29	26,9	57,1	591	0,38	2,36	769,8	3,57	455	423,2	62	4,89	69,32

Обед ММС с 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99	0,02	12,47	2,49	3,78	49,82	53,79	27,65	1,77	
Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88	
Рагу овощное с отварным мясом	170	13,55	16,05	12,78	250,62	0,13	23,48	571,67	3,15	38,00	173,36	41,69	2,61	
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	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		28,69	29,94	101,12	787,62	0,73	47,60	836	10,35	145,99	393,68	126,50	8,94	79,20

Начальник ОДП Исламова Н.А.



№96
Евстигеева

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



Школьное меню для организации питания обучающихся (сахарный диабет)
14 сентября 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Омлет натуральный	130	13,65	17,37	2,44	220,84	0,08	0,48	265,56	2,71	105,23	223,56	17,45	2,56	
Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59	0,02	1,63	652	0,92	8,99	17,97	12,4	0,23	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржано- пшеничный	50	4	0,5	23	110	0,2			0,85	14,5	65	21	1,5	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
		21,27	22,90	32,19	420,43	0,33	2,71	917,56	4,48	247,72	306,5	64,85	4,39	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,07	6	30	0,12	12	37,2	12,6	0,42	
Суп-лапша домашняя	250	2,92	5,84	14,62	122,86	0,05	1,5	213	2,57	15,6	37,08	9,01	0,53	
Рагу овощное с отварным мясом (без муки и томат- пасты)	200	16,77	19,41	17,44	312,61	0,17	38,72			60,8		58,51	3,39	
Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6	
Яблоко	125	0,5	0,5	12,3	59	0,04	12,5	6,25	0,25	20,0	14	11,3	2,8	
		23,81	26,23	61,33	581,02	0,42	62,72	251	3,36	120,60	118,43	103,37	8,57	
Всего за рацион														

Начальник ОДП Исламова Н.А.





СОГЛАСОВАНО
Директор школы

96
вспомогательная

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



Школьное меню для организации питания обучающихся (сахарный диабет)

14 сентября 2021 г.

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	
Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Омлет натуральный	150	15,76	17,02	2,82	227,67	0,1	0,56	306,62	1,79	121,71	258,12	20,16	2,96	
Морковь отварная с растительным маслом	50	0,71	3,05	3,75	45,98	0,03	2,72	1086	1,54	14,96	29,93	20,65	0,38	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
		22,87	23,67	29,47	423,65	0,32	3,88	1392,62	4,01	267,27	340,1	71,61	4,64	
Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет														
Горошек зеленый консервированный	25	0,78	0,05	1,63	10	0,03	2,5	12,5	0,05	5	15,5	5,25	0,18	
Суп-лапша домашняя	250	2,92	5,84	14,62	122,86	0,05	1,5	213	2,57	15,6	37,08	9,01	0,53	
Рагу овощное с отварным мясом (без муки и томат- пасты)	220	18,44	21,33	19,18	343,68	0,19	42,59			66,7		64,34	3,73	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
		25,04	28,02	61,48	601,29	0,43	59,09	232	3,38	116,00	105,33	102,45	8,09	
Всего за рацион														162,26

Начальник ОДП

Исламова Н.А.