



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

23 ноября 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
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	
Батон	30	2,26	0,87	15,42	78,8	0,03				5,7		3,9	0,36	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
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	
Печенье	26	2,04	2,71	16,73	99,36	0,03		17,28	0,31	9,84	20,88	3,8	0,24	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	82	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
<b>Итого</b>		<b>25,31</b>	<b>32,27</b>	<b>81,34</b>	<b>729,16</b>	<b>0,23</b>	<b>17,64</b>	<b>339,89</b>	<b>2,41</b>	<b>421,92</b>	<b>345,2</b>	<b>64,73</b>	<b>8,62</b>	<b>126,52</b>

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	Mg	Fe	
Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	6,52	3,88	28,57	175,69	0,28	9,32	209,52	1,94	34,14	85,12	32,01	2,25	
Рагу овощное с отварным мясом	170	14,58	17,12	13,54	267,29	0,13	24,87	604,68	3,32	40,43	185,61	44,4	2,79	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
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	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,66	11,6	52	16,8	1,2	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
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	
<b>Итого</b>		<b>28,28</b>	<b>22,40</b>	<b>132,96</b>	<b>854,73</b>	<b>1,03</b>	<b>70,79</b>	<b>820</b>	<b>6,84</b>	<b>126,17</b>	<b>369,98</b>	<b>116,85</b>	<b>12,54</b>	<b>133,32</b>

Начальник ОДП *Исламова Н.А.* Исламова Н.А.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУ ИДП ГО г. Уфа  
*Смирнов*  
 В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

23 ноября 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,38	1,55	250,66	203,56	23,98	2,32	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7		3,9	0,36	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
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	
Печенье	26	2,04	2,71	16,73	99,36	0,03		17,28	0,31	9,84	20,98	3,8	0,24	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
<b>Итого</b>		<b>25,31</b>	<b>32,27</b>	<b>81,34</b>	<b>729,16</b>	<b>0,23</b>	<b>17,64</b>	<b>339,69</b>	<b>2,41</b>	<b>421,92</b>	<b>345,2</b>	<b>64,73</b>	<b>6,62</b>	<b>126,52</b>

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	Mg	Fe	
Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	6,52	3,88	28,57	175,69	0,28	9,32	209,52	1,94	34,14	85,12	32,01	2,26	
Рагу овощное с отварным мясом	170	14,56	17,12	13,54	267,28	0,13	24,87	604,68	3,32	40,43	165,61	44,4	2,79	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
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	3,2	0,4	18,4	86	0,16			0,66	11,6	52	16,6	1,2	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
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	
<b>Итого</b>		<b>28,28</b>	<b>22,40</b>	<b>132,96</b>	<b>854,73</b>	<b>1,03</b>	<b>70,79</b>	<b>820</b>	<b>6,84</b>	<b>126,17</b>	<b>369,98</b>	<b>116,85</b>	<b>12,54</b>	<b>133,32</b>

Начальник ОДП *Исламова* Исламова Н.А.



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

23 ноября 2021

Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)

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	
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	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	
<b>Итого</b>		<b>27,81</b>	<b>25,32</b>	<b>56,94</b>	<b>670,06</b>	<b>0,37</b>	<b>2,31</b>	<b>746,99</b>	<b>3,44</b>	<b>428,37</b>	<b>396,1</b>	<b>59,71</b>	<b>4,71</b>	<b>65,00</b>

Обед с 12-18 лет (родительская плата)

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	
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	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	
<b>Итого</b>		<b>25,42</b>	<b>19,80</b>	<b>78,66</b>	<b>633,42</b>	<b>0,69</b>	<b>32,39</b>	<b>766</b>	<b>6,21</b>	<b>91,57</b>	<b>321,39</b>	<b>94,17</b>	<b>6,89</b>	<b>70,00</b>

Начальник ОДЦП Исламова Н.А.