



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЦАУ ЦПП ГО г. Уфа
В.Ю. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся

29 декабря 2021

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	
Плов из мяса птицы	200	16,9	23,5	41,47	444,28	0,12	4,42	275,6	5,79	24,92	203,25	47,03	1,66	
Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,48	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	116,2	31	1,01	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7		3,9	0,36	
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			87,5	0,15	3,6	4,5		0,03	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого		23,74	39,65	86,88	803,99	0,24	20,72	372,72	6,25	183,64	340,5	95,43	6,38	122,17

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	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77	
Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	209,03	0,06	2,21	8,7	1,96	16,63	143,25	19,18	2,14	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		23	0,84	15,39	47,18	6,36	0,88	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,5					0,6			0,06	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	8	19,5	4,2	1	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	6,7	39	12,6	0,9	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого		27,47	29,93	127,29	853,48	0,49	47,25	262	5,99	117,06	315,61	79,36	9,05	122,17

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





Школьное меню для организации питания обучающихся

29 декабря 2021 г.

Примечание, 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														
Плов из мяса птицы	200	16,9	23,5	41,47	444,28	0,12	4,42	275,6	5,79	24,92	203,25	47,03	1,53	
Какао с молоком	200	3,97	3,8	15,09	111,48	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	116,2	31	1,01	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	76,6	0,03				5,7		3,9	0,36	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,9	0,04	100	90	5,5	0,07	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		26,95	31,03	92,18	761,34	0,21	9,79	321,52	6,04	270,04	393,5	95,43	5,92	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/20/10	8,27	11,05	9,33	170,78	0,09	30,29			51,14		28,92	1,71	
Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	263,03	0,06	2,21	8,7	1,96	18,86	143,25	19,18	2,14	
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		23	1,00	18,32	56,31	10,39	1,06	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,5					0,6			0,06	
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			0,31	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		34,25	31,21	120,21	892,40	0,48	32,50	31	3,92	101,64	259,06	75,29	6,82	233,92

Начальник ОДП:  Исламова Н.А.





Школьное меню для организации питания обучающихся

29 декабря 2021 г

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 с 12-18 лет (родительская плата)														
Плов из мяса птицы	170	14,37	19,97	35,23	377,58	0,1	3,77	234,32	4,93	21,18	172,74	39,97	1,43	
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	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,8	8	26	5,6	1	
Яблоко	125	0,6	0,5	12,25	50,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
Итого		18,13	20,88	79,87	582,81	0,28	19,07	240,71	5,79	52,28	214,03	57,66	5,25	65,00
Обед с 12-18 лет (родительская плата)														
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	39,04	213,1	1,63	45,28	59,36	21,22	0,77	
Гуляш	40/40	12,25	13,36	2,83	180,49	0,05	1,97	7,8	1,74	15,01	127,35	17,06	1,91	
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06	
Чай с сахаром	200			9,96	39,8					0,3			0,03	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	8	19,5	4,2	0,75	
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		24,08	24,10	96,70	707,24	0,45	32,01	243	5,63	93,61	292,54	65,47	5,42	70,00

Назначение ОДДП: Исламова Н.А.

