



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

26 ноября 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	Мg	Fe	
Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/5	4,56	6,33	32,19	204,42	0,06	0,96	38,82	0,18	95,97	118,23	27,21	0,45	
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5		0,03	
Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7		3,9	0,36	
Какао с молоком	200	3,38	3,58	20,38	130,06	0,04	1,3	22,00		120,30	90,0	14	0,13	
Пряники	45	2,68	2,12	33,75	164,7	0,04				4,95		4,05	0,36	
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	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		21,62	31,67	138,99	942,18	0,26	19,47	170,27	0,84	533,52	330,5	90,66	7,09	126,52

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	Мg	Fe	
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	210/8	5,07	7,28	13,96	142,41	0,1	13,82			26,88		26,17	1,29	
Биточки мясные с томатным соусом	70/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,58	6,45	3,43	0,16	
Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
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	6,7	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	
Пряники	45	2,68	2,12	33,75	164,7	0,04				4,95		4,05	0,36	
Итого		23,89	22,93	130,60	830,02	0,72	64,34	91	2,26	124,67	176,03	95,19	7,49	133,32

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



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

Школьное меню для организации питания обучающихся
 26 ноября 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 ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/5	4,56	6,33	32,19	204,42	0,06	0,96	38,82	0,18	95,97	118,23	27,21	0,45	
Масло сливочное	15	0,12	10,86	0,2	99,15			87,5	0,15	3,6	4,5		0,03	
Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10,0	32,5	7,0	1,25	
Какао с молоком	200	3,36	3,58	20,38	130,06	0,04	1,3	22,00		120,30	90,0	14	0,13	
Пряники	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04				4,95		4,05	0,36	
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	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	6	2,8	
		23,37	31,30	150,97	993,58	0,40	19,47	170,27	1,59	537,82	363,0	93,76	7,98	
Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет														
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,55	5,89	17,28	133,16	0,11	16,79	213,7	1,99	29,58	77,83	25,97	1,01	
Биточки мясные с томатным соусом	70/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,58	6,45	3,43	0,16	
Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Пряники	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04				4,95		4,05	0,36	
Итого за рацион		21,67	21,14	127,48	788,02	0,73	54,81	299	4,15	109,37	246,61	86,14	4,71	208,21

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

26 ноября 2021 г

Применение, 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 с 12-18 лет (родительская плата)														
Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180/10	5,5	10,5	38,7	271,85	0,07	1,16	64,58	0,25	115,86	143,1	32,66	0,55	
Какао с молоком	200	3,38	3,58	20,38	130,06	0,04	1,3	22,00		120,30	90,0	14	0,13	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5	
Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		20,83	21,87	96,58	672,41	0,34	3,17	122,28	1,22	517,16	362,10	77,31	2,39	65,00
Обед с 12-18 лет (родительская плата)														
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,42	5,14	17,11	125,06	0,11	16,77	206,35	1,97	25,18	74,78	26,52	1	
Биточки мясные с томатным соусом	70/40	7,56	7,32	8,94	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16	
Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28	
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	
Итого		18,98	18,17	88,33	590,12	0,50	44,79	293	3,98	98,32	237,06	80,24	4,12	70,00

Начальник ОДЛ  Исламова Н.А.