

Директор МАОУ «Лицей № 6 имени Н.Д. Сафина»

С.М. Никитина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДЛП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

13 сентября 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Обед 7-11 лет (родительская плата)														
Рассольник с перловой крупой и сметаной ; 54,04	205	1,54	4,97	10,15	91,79	0,04		206,58		18,56	50,69	14,42	0,52	
Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ); 233,98	90	13,90	17,46	3,42	225,74	0,07		33,18		16,10	107,55	14,99	1,00	
Макаронные изделия отварные с маслом ; 211,05	155	6,34	4,52	37,08	214,49	0,09		22,50		15,59	47,18	8,66	0,88	
Чай с сахаром; 283	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12				8,70	39,00	12,60	0,90	
Итого		26,58	27,55	90,93	715,92	0,42		262,26		65,25	263,92	54,87	4,08	78,02
Полдник (родительская плата)														
Плюшка московская ; 433,1	50	4,31	3,34	29,14	163,71	0,07		20,51		14,87	39,31	6,76	0,53	
Чай с сахаром; 283	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Творог детский фасованный ; 833	50	63,49	63,49	89,29	123,16	0,60	11,91			361,11		277,78	1,99	
Итого		67,80	66,83	128,41	326,77	0,67	11,91	20,51		376,28	39,31	284,54	2,55	45,00

Начальник ОДЛП Исламова Н.А.

Директор МАОУ «Лицей № 6 имени Н.Д. Сафина»

И.П. Круглый

С.М. Никитина

Школьное меню для организации питания обучающихся.

13 сентября 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции н. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак (горячее бесплатное питание 7-11 лет)														
Рыба запеченная с овощами ; 591,19	60	6,32	4,22	2,16	68,96	0,05		219,30		24,32	100,08	25,36	0,42	
Рис отварной с маслом ; 58,1	134	3,35	3,37	34,68	182,28	0,04		18,00	0,23	9,86	71,40	23,71	0,52	
Чай витаминизированный ; 282,11	200			9,80	39,40	0,15								
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Кисломолочный продукт для детского питания ; 476,01	100	3,20	3,20	9,10	78,00	0,03				119,00		14,00	0,10	
Итого		15,27	11,09	72,24	446,64	0,37		237,30	0,23	159,18	190,98	67,27	1,79	90,31
Обед (горячее бесплатное питание 7-11 лет)														
Рассольник с перловой крупой и сметаной ; 54,04	205	1,54	4,97	10,15	91,79	0,04		206,58		18,56	50,69	14,42	0,52	
Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ); 233,98	90	13,90	17,46	3,42	225,74	0,07		33,18		16,10	107,55	14,99	1,00	
Макаронные изделия отварные с маслом ; 211,05	155	6,34	4,52	37,08	214,49	0,09		22,50		15,59	47,18	8,66	0,88	
Чай с сахаром; 283	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12				8,70	39,00	12,60	0,90	
Итого		26,58	27,55	90,93	715,92	0,42		262,26		65,25	263,92	54,87	4,08	101,13

Начальник ОДП Исламова Н.А.

Директор МАОУ «Лицей № 6 имени Н.Д. Сафина»

С.М. Никитина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

13 сентября 2024 г.

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции н. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак ОВЗ,инвалиды 7-11 лет (1 СМЕНА)														
Рыба запеченная с овощами ; 591,19	60	6,32	4,22	2,16	68,96	0,05		219,30		24,32	100,08	25,36	0,42	
Рис отварной с маслом ; 58,1	134	3,35	3,37	34,68	182,28	0,04		18,00	0,23	9,86	71,40	23,71	0,52	
Чай витаминизированный ; 282,11	200			9,80	39,40	0,15								
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Кисломолочный продукт для детского питания ; 476,01	100	3,20	3,20	9,10	78,00	0,03				119,00		14,00	0,10	
Итого		15,27	11,09	72,24	446,64	0,37		237,30	0,23	159,18	190,98	67,27	1,79	
Обед ОВЗ,инвалиды 7-11 лет (1 СМЕНА)														
Рассольник с перловой крупой и сметаной ; 54,04	205	1,54	4,97	10,15	91,79	0,04		206,58		18,56	50,69	14,42	0,52	
Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ); 233,98	90	13,90	17,46	3,42	225,74	0,07		33,18		16,10	107,55	14,99	1,00	
Макаронные изделия отварные с маслом ; 211,05	155	6,34	4,52	37,08	214,49	0,09		22,50		15,59	47,18	8,66	0,88	
Чай с сахаром; 283	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания ; 1,27	35	2,80	0,35	19,25	91,00	0,12				7,00	22,75	4,90	0,88	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12				8,70	39,00	12,60	0,90	
Яблоко ; 38,85	110	0,44	0,44	17,27	74,80	0,03		5,50		17,60	12,10	9,90	2,42	
Итого		27,42	28,04	110,95	803,72	0,47		267,76		83,85	279,27	65,47	6,63	190,59

Начальник ОДП Исламова Н.А.



Директор МАОУ «Лицей № 6 имени Н.Д. Сафина»

С.М. Никитина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Крузий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

13 сентября 2024 г.

Примерный напиток/блюдо	Масса порции г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Обед ОВЗ,инвалиды 7-11 лет (2 СМЕНА)														
Рассольник с перловой крупой и сметаной ; 54,04	205	1,54	4,97	10,15	91,79	0,04		206,58		18,56	50,69	14,42	0,52	
Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ); 233,98	90	13,90	17,46	3,42	225,74	0,07		33,18		16,10	107,55	14,99	1,00	
Макаронные изделия отварные с маслом ; 211,05	155	6,34	4,52	37,08	214,49	0,09		22,50		15,59	47,18	8,66	0,88	
Чай с сахаром; 283	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания ; 1,27	35	2,80	0,35	19,25	91,00	0,12				7,00	22,75	4,90	0,88	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12				8,70	39,00	12,60	0,90	
Яблоко ; 38,85	110	0,44	0,44	17,27	74,80	0,03		5,50		17,60	12,10	9,90	2,42	
Итого		27,42	28,04	110,95	803,72	0,47		267,76		83,85	279,27	65,47	6,63	
полдник ОВЗ, инвалиды 7-11 лет (2 СМЕНА)														
Плюшка московская ; 433,11	100	8,67	6,69	58,38	328,52	0,13	0,09	41,02	1,36	29,75	78,71	13,54	1,06	
Чай витаминизированный ; 282,11	200			9,80	39,40	0,15								
Творог детский фасованный ; 833	50	63,49	63,49	89,29	123,16	0,60	11,91			2361,11		277,78	1,99	
Итого		72,16	70,18	157,47	491,08	0,88	12,00	41,02	1,36	2390,86	78,71	291,32	3,05	190,59

Начальник ОДП Исламова Н.А.

Директор МАОУ «Лицей № 6 имени Н.Д. Сафина»

С.М. Никитина

Школьное меню для организации питания обучающихся.

13 сентября 2024 г.

Пример пище- вого рациона	Масса порции н. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 12-18 лет (родительская плата,) 3-СОП														
Рыба запеченная с овощами ; 591,12	80	8,42	5,13	2,89	91,90	0,07		292,39		32,76	133,27	33,79	0,57	
Рис отварной с маслом ; 58,11	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04		22,50	0,27	11,41	82,50	27,35	0,60	
Чай витаминизированный ; 282,11	200			9,80	39,40	0,15								
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Кисломолочный продукт для детского питания ; 476,01	100	3,20	3,20	9,10	78,00	0,03				119,00		14,00	0,10	
Итого		17,89	12,80	78,32	500,17	0,39		314,89	0,27	169,17	235,27	79,34	2,02	81,36
Обед 12-18 лет (родительская плата,) О-СОП														
Рассольник с перловой крупой и сметаной; 54,05	255	1,89	6,03	12,64	112,70	0,06		256,89		22,11	62,60	17,91	0,65	
Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ); 233,98	90	13,90	17,46	3,42	225,74	0,07		33,18		16,10	107,55	14,99	1,00	
Макаронные изделия отварные с маслом ; 211,41	165	6,20	4,35	39,55	222,33	0,10		22,50	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94	
Чай с сахаром; 283	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12				8,70	39,00	12,60	0,90	
Итого		26,79	28,44	95,89	744,67	0,45		312,57	0,89	69,83	278,87	58,95	4,27	93,10

Начальник ОДП Исламова Н.А.

Директор МАОУ «Лицей № 6 имени Н.Д. Сафина»

И.П. Круглый

С.М. Никитина

Школьное меню для организации питания обучающихся.

13 сентября 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции н. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 12-18 лет СВО, ММС														
Рыба запеченная с овощами ; 591,12	80	8,42	5,13	2,89	91,90	0,07		292,39		32,76	133,27	33,79	0,57	
Рис отварной с маслом ; 58,11	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04		22,50	0,27	11,41	82,50	27,35	0,60	
Чай витаминизированный ; 282,11	200			9,80	39,40	0,15								
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Кисломолочный продукт для детского питания ; 476,01	100	3,20	3,20	9,10	78,00	0,03				119,00		14,00	0,10	
Итого		17,89	12,80	78,32	500,17	0,39		314,89	0,27	169,17	235,27	79,34	2,02	92,43
Обед 12-18 лет СВО, ММС														
Рассольник с перловой крупой и сметаной; 54,05	255	1,89	6,03	12,64	112,70	0,06		256,89		22,11	62,60	17,91	0,65	
Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ); 233,98	90	13,90	17,46	3,42	225,74	0,07		33,18		16,10	107,55	14,99	1,00	
Макаронные изделия отварные с маслом ; 211,41	165	6,20	4,35	39,55	222,33	0,10		22,50	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94	
Чай с сахаром; 283	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12				8,70	39,00	12,60	0,90	
Итого		26,79	28,44	95,89	744,67	0,45		312,57	0,89	69,83	278,87	58,95	4,27	104,05

Начальник ОДП Исламова Н.А.

Директор МАОУ «Лицей № 6 имени Н.Д. Сафина»

И.П. Круглый

С.М. Никитина

Школьное меню для организации питания обучающихся.

13 сентября 2024 г.

Приспособленность обучающихся	Масса порции н. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак ОВЗ, инвалиды 12-18 лет (1 СМЕНА)														
Рыба запеченная с овощами ; 591,12	80	8,42	5,13	2,89	91,90	0,07		292,39		32,76	133,27	33,79	0,57	
Рис отварной с маслом ; 58,11	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04		22,50	0,27	11,41	82,50	27,35	0,60	
Чай витаминизированный ; 282,11	200			9,80	39,40	0,15								
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Кисломолочный продукт для детского питания ; 476,01	100	3,20	3,20	9,10	78,00	0,03				119,00		14,00	0,10	
Итого		17,89	12,80	78,32	500,17	0,39		314,89	0,27	169,17	235,27	79,34	2,02	
Обед ОВЗ, инвалиды 12-18 лет (1 СМЕНА)														
Рассольник с перловой крупой и сметаной; 54,05	255	1,89	6,03	12,64	112,70	0,06		256,89		22,11	62,60	17,91	0,65	
Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ); 233,98	90	13,90	17,46	3,42	225,74	0,07		33,18		16,10	107,55	14,99	1,00	
Макаронные изделия отварные с маслом ; 211,41	165	6,20	4,35	39,55	222,33	0,10		22,50	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94	
Чай с сахаром; 283	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12				8,70	39,00	12,60	0,90	
Итого		26,79	28,44	95,89	744,67	0,45		312,57	0,89	69,83	278,87	58,95	4,27	196,31

Начальник ОДП Исламова Н.А.

Директор МАОУ «Лицей № 6 имени Н.Д. Сафина»

С.М. Никитина

Школьное меню для организации питания обучающихся.

13 сентября 2024 г.

Продукты, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
обед ОВЗ, инвалиды 12-18 лет (2 СМЕНА)														
Рассольник с перловой крупой и сметаной; 54,05	255	1,89	6,03	12,64	112,70	0,06		256,89		22,11	62,60	17,91	0,65	
Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ); 233,98	90	13,90	17,46	3,42	225,74	0,07		33,18		16,10	107,55	14,99	1,00	
Макаронные изделия отварные с маслом ; 211,41	165	6,20	4,35	39,55	222,33	0,10		22,50	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94	
Чай с сахаром; 283	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12				8,70	39,00	12,60	0,90	
Итого		26,79	28,44	95,89	744,67	0,45		312,57	0,89	69,83	278,87	58,95	4,27	
полдник ОВЗ, инвалиды 12-18 лет (2 СМЕНА)														
Плюшка московская ; 433,11	100	8,67	6,69	58,38	328,52	0,13	0,09	41,02	1,36	29,75	78,71	13,54	1,06	
Чай витаминизированный ; 282,11	200			9,80	39,40	0,15								
Творог детский фасованный ; 833	50	63,45	63,45	89,29	123,16	0,60	11,91			361,11		277,78	1,99	
Итого		72,16	70,18	157,47	491,08	0,88	12,00	41,02	1,36	390,86	78,71	291,32	3,05	196,31

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО



Директор МАОУ «Лицей № 6 имени Н.Д. Сафина»

С.М. Никитина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

13 сентября 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак (безглютен) 7-11 лет														
Рыба запеченная с овощами ; 591,19	60	6,32	4,22	2,16	68,96	0,05		219,30		24,32	100,08	25,36	0,42	
Рис отварной с маслом ; 58,1	134	3,35	3,37	34,68	182,28	0,04		18,00	0,23	9,86	71,40	23,71	0,52	
Чай витаминизированный ; 282,11	200			9,80	39,40	0,15								
Хлеб из безбелковой смеси ; 667,18	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
Кисломолочный продукт для детского питания ; 476,01	100	3,20	3,20	9,10	78,00	0,03				119,00		14,00	0,10	
Итого		12,95	12,20	71,16	443,36	0,27		237,30	0,80	155,11	171,51	63,28	1,06	90,31
Обед (безглютен) 7-11 лет														
Рассольник с перловой крупой и сметаной ; 54,04	205	1,54	4,97	10,15	91,79	0,04		206,58		18,56	50,69	14,42	0,52	
Мясо птицы отварное (филе индейки) ; 108,78	35	9,34	10,54		132,20	0,02		4,79	0,14	7,81	95,80	9,22	0,69	
Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен); 211,34	123	2,73	3,75	33,05	177,75					3,68		0,22	0,03	
Чай с сахаром; 283	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб из безбелковой смеси ; 667,18	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
Итого		13,69	20,67	68,60	516,36	0,06		211,37	0,71	32,28	146,52	24,07	1,29	101,13

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Лицей № 6 имени Н.Д. Сафина»

С.М. Никитина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

13 сентября 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак (безглютеновый) 12-18 лет														
Рыба запеченная с овощами ; 591,19	60	6,32	4,22	2,16	68,96	0,05		219,30		24,32	100,08	25,36	0,42	
Рис отварной с маслом ; 58,11	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04		22,50	0,27	11,41	82,50	27,35	0,60	
Чай с сахаром; 283	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб из безбелковой смеси ; 667,18	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
Кисломолочный продукт для детского питания ; 476,01	100	3,20	3,20	9,10	78,00	0,03				119,00		14,00	0,10	
Итого		13,47	13,00	76,69	474,45	0,12		241,80	0,84	156,96	182,61	66,92	1,17	81,36
Обед (безглютеновый) 12-18 лет														
Рассольник с перловой крупой и сметаной; 54,05	255	1,89	6,03	12,64	112,70	0,06		256,89		22,11	62,60	17,91	0,65	
Мясо птицы отварное (филе индейки) ; 108,37	40	10,71	12,08		151,52	0,03		5,49		8,43	109,80	10,54	0,78	
Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен) ; 211,35	134	2,96	4,82	35,81	199,31				1,76	4,05	0,08	0,24	0,03	
Чай с сахаром; 283	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб из безбелковой смеси ; 667,18	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
Итого		15,64	24,34	73,85	578,15	0,09		262,38	2,33	36,82	172,51	28,90	1,51	93,10

Начальник ОДП

Исламова Н.А.



Директор МАОУ «Лицей № 6 имени Н.Д. Сафина»

С.М. Никитина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДЛП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

13 сентября 2024 г.

Наименование продукта	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак (безмолочное) 7-11 лет														
Рыба отварная ; 620,01	40	7,82	1,35		43,61	0,05		4,92		21,15	118,09	27,15	0,41	
Рис отварной с растительным маслом ; 58,23	134	3,32	4,46	34,63	191,80	0,04			1,95	8,90	70,28	23,71	0,51	
Чай витаминизированный ; 282,11	200			9,80	39,40	0,15								
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Сок фруктовый; 86,02	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого		14,54	6,31	81,13	444,81	0,36	4,00	4,92	2,15	50,05	221,87	63,06	4,47	90,31
Обед (безмолочное) 7-11 лет														
Рассольник с перловой крупой (без сметаны); 34,54	200	1,41	4,22	9,97	83,68	0,04		201,23		14,16	47,64	13,97	0,51	
Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ); 233,98	90	13,90	17,46	3,42	225,74	0,07		33,18		16,10	107,55	14,99	1,00	
Макаронные изделия отварные с растительным маслом; 211,29	155	5,78	5,68	37,01	222,40	0,09			2,99	14,39	45,78	8,66	0,87	
Чай с сахаром; 283	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания ; 1,27	35	2,80	0,35	19,25	91,00	0,12				7,00	22,75	4,90	0,88	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12				8,70	39,00	12,60	0,90	
Яблоко ; 38,85	110	0,44	0,44	17,27	74,80	0,03		5,50		17,60	12,10	9,90	2,42	
Итого		26,73	28,45	110,70	803,52	0,47		239,91	2,99	78,25	274,82	65,02	6,61	101,13

Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

Директор МАОУ «Лицей № 6 имени Н.Д. Сафина»

И.П. Крупный

С.М. Никитина

Школьное меню для организации питания обучающихся.

13 сентября 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции н, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценнос- ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 7-11 лет (безмолочное ОВЗ, инвалиды)														
Рыба отварная ; 620,01	40	7,82	1,35		43,61	0,05		4,92		21,15	118,09	27,15	0,41	
Рис отварной с растительным маслом ; 58,23	134	3,32	4,46	34,63	191,80	0,04			1,95	8,90	70,28	23,71	0,51	
Чай витаминизированный ; 282,11	200			9,80	39,40	0,15								
Хлеб пшеничный сбогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Сок фруктовый; 86,02	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого		14,54	6,31	81,13	444,81	0,36	4,00	4,92	2,15	50,05	221,87	63,06	4,47	
Обед 7-11 лет (безмолочное ОВЗ, инвалиды)														
Рассольник с перловой крупой (без сметаны); 54,54	200	1,41	4,22	9,97	83,68	0,04		201,23		14,16	47,64	13,97	0,51	
Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ); 233,98	90	13,90	17,46	3,42	225,74	0,07		33,18		16,10	107,55	14,99	1,00	
Макаронные изделия отварные с растительным маслом; 211,29	155	5,78	5,68	37,01	222,40	0,09			2,99	14,39	45,78	8,66	0,87	
Чай с сахаром; 283	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12				8,70	39,00	12,60	0,90	
Яблоко ; 38,85	110	0,44	0,44	17,27	74,80	0,03		5,50		17,60	12,10	9,90	2,42	
Итого		26,33	28,40	107,95	790,52	0,45		239,91	2,99	77,25	271,57	64,32	6,48	190,59



Директор МАОУ «Лицей № 6 имени Н.Д. Сафина»

С.М. Никитина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

13 сентября 2024 г.

Продукты питания, наименование и масса	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак (безмолочное) 12-18 лет														
Рыба отварная ; 620,01	40	7,82	1,35		43,61	0,05		4,92		21,15	118,09	27,15	0,41	
Рис отварной с растительным маслом ; 58,24	155	3,83	5,54	39,96	224,77	0,04			2,42	10,21	81,10	27,35	0,59	
Чай витаминизированный ; 282,11	200			9,80	39,40	0,15								
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Сок фруктовый; 86,02	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого		15,05	7,39	86,46	477,78	0,36	4,00	4,92	2,62	51,36	232,69	66,70	4,55	81,36
Обед (безмолочное) 12-18 лет														
Рассольник с перловой крупой (без сметаны); 54,07	250	1,76	5,28	12,46	104,60	0,05		251,54		17,71	59,55	17,46	0,64	
Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ); 233,98	90	13,90	17,46	3,42	225,74	0,07		33,18		16,10	107,55	14,99	1,00	
Макаронные изделия отварные с растительным маслом; 211,29	155	5,78	5,68	37,01	222,40	0,09			2,99	14,39	45,78	8,66	0,87	
Чай с сахаром; 283	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12				8,70	39,00	12,60	0,90	
Сок фруктовый; 86,02	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого		27,24	29,22	113,37	828,64	0,45	4,00	284,72	3,19	77,20	285,38	65,91	6,99	93,10

Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Лицей № 6 имени Н.Д. Сафина»

С.М. Никитина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

13 сентября 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ- ая ценнос- ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак (Сахарный диабет) 7-11 лет														
Рыба запеченная с овощами ; 591,19	60	6,32	4,22	2,16	68,96	0,05		219,30		24,32	100,08	25,36	0,42	
Каша кукурузная вязкая с маслом; 548,02	155	3,59	4,14	30,45	173,43	0,06		36,62	0,35	12,70	48,15	13,02	1,19	
Чай (б/сах) ; 282,08	200													
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12				8,70	39,00	12,60	0,90	
Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара); 476,03	100	3,20	3,20	4,50	62,00	0,03	0,60			119,00		14,00	0,10	
Итого		15,51	11,86	50,91	370,39	0,26	0,60	255,92	0,35	164,72	187,23	64,98	2,61	
Обед (Сахарный диабет) 7-11 лет														
Рассольник с перловой крупой и сметаной ; 54,04	205	1,54	4,97	10,15	91,79	0,04		206,58		18,56	50,69	14,42	0,52	
Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ); 233,98	90	13,90	17,46	3,42	225,74	0,07		33,18		16,10	107,55	14,99	1,00	
Макаронные изделия отварные с маслом ; 211,05	155	6,34	4,52	37,08	214,49	0,09		22,50		15,59	47,18	8,66	0,88	
Чай (б/сах) ; 282,08	200													
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12				8,70	39,00	12,60	0,90	
Яблоко ; 38,85	110	0,44	0,44	17,27	74,80	0,03		5,50		17,60	12,10	9,90	2,42	
Итого		24,62	27,69	81,72	672,82	0,35		267,76		76,55	256,52	60,57	5,72	190,59

Начальник ОДП Исламов Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Лицей № 6 имени Н.Д. Сафина»



С.М. Никитина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

13 сентября 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак (Сахарный диабет) 12-18 лет														
Рыба запеченная с овощами ; 591,12	80	8,42	5,13	2,89	91,90	0,07		292,39		32,76	133,27	33,79	0,57	
Каша кукурузная вязкая с маслом; 548,02	155	3,59	4,14	30,45	173,43	0,06		36,62	0,35	12,70	48,15	13,02	1,19	
Чай (б/сах) ; 282,08	200													
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12				8,70	39,00	12,60	0,90	
Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара); 476,03	100	3,20	3,20	4,50	62,00	0,03	0,60			119,00		14,00	0,10	
Итого		17,61	12,77	51,64	393,33	0,28	0,60	329,01	0,35	173,16	220,42	73,41	2,76	
Обед (Сахарный диабет) 12-18 лет														
Рассольник с перловой крупой и сметаной; 54,05	255	1,89	6,03	12,64	112,70	0,06		256,89		22,11	62,60	17,91	0,65	
Филе грудки отварное (на суп); 108,02	25	5,92	5,08	0,29	70,12	0,03		12,60		6,57	51,56	6,36	0,44	
Гуляш из мяса птицы (филе ЦВ); 233,98	90	13,90	17,46	3,42	225,74	0,07		33,18		16,10	107,55	14,99	1,00	
Макаронные изделия отварные с маслом ; 211,41	165	6,20	4,35	39,55	222,33	0,10		22,50	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94	
Чай (б/сах) ; 282,08	200													
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12				8,70	39,00	12,60	0,90	
Итого		30,31	33,22	69,70	696,89	0,38		325,17	0,89	70,10	310,93	61,11	3,93	196,31

Начальник ОДП Исламов Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Лицей № 6 имени Н.Д. Сафина»

С.М. Никитина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

13 сентября 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак ОБЗ(безглютеновый) 12-18 лет														
Мясо птицы отварное (филе индейки) ; 108,37	40	10,71	12,08		151,52	0,03		5,49		8,43	109,80	10,54	0,78	
Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен) ; 211,35	134	2,96	4,82	35,81	199,31				1,76	4,05	0,08	0,24	0,03	
Чай с сахаром; 283	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб из безбелковой смеси; 667,17	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02	
Итого		13,72	18,09	58,52	452,58	0,03		5,49	2,24	14,31	109,90	10,92	0,86	81,36
Обед (безглютеновый) 12-18 лет														
Рассольник с перловой крупой и сметаной; 54,05	255	1,89	6,03	12,64	112,70	0,06		256,89		22,11	62,60	17,91	0,65	
Рыба запеченная с овощами ; 591,18	90	8,57	5,77	3,61	110,24	0,07		364,26		35,96	137,19	35,50	0,61	
Рис отварной с маслом ; 58,11	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04		22,50	0,27	11,41	82,50	27,35	0,60	
Чай с сахаром; 283	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб из безбелковой смеси ; 667,18	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
Итого		14,41	18,38	81,68	550,43	0,17		643,65	0,84	71,71	282,32	80,97	1,91	93,10

Начальник ОДП

Исламова Н.А.