

СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ "Гимназия № 121"

Э.М. Шагина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

02 июня 2025 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак													
Каша рисовая молочная вязкая с маслом; 181	155	4,62	6,37	32,45	206,75	0,06			95,97	118,23	27,21	0,45	
Сыр (порциями) ; 27,01	10	2,63	2,66		35,00				100,00	60,00	5,50	0,07	
Масло сливочное ; 401	10	0,08	7,25	0,13	66,10				2,40	3,00		0,02	
Чай витаминизированный ; 282,15	200			9,40	38,50	0,25							
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		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого		10,73	16,78	78,68	516,35	0,43		0,20	218,37	214,73	44,91	4,09	
Обед													
Салат из свежих помидоров ; 13,07	100	1,13	5,19	5,17	73,66	0,06			21,37	33,06	17,92	0,87	
Щи из свежей капусты со сметаной ; 53,05	260	2,15	5,76	9,60	99,76	0,07			45,28	50,38	21,22	0,77	
Мясо птицы отварное (на суп); 109,02	20	6,00	5,29	0,24	72,17	0,03			5,56	44,77	5,50	0,38	
Биточки мясные с томатным соусом; 445,12	90	10,78	10,75	12,12	188,95				5,76	5,39	2,88	0,15	
Макаронные изделия отварные с маслом ; 211,05	155	6,34	4,52	37,08	214,49	0,09			15,59	47,18	8,66	0,88	
Компот из смеси сухофруктов; 293,03	200	0,44	0,09	23,14	89,90				0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания ; 420,02	40	3,20	0,40	22,00	104,00	0,14		0,60	8,00	26,00	5,60	1,00	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 421,11	40	3,20	0,40	18,40	88,00	0,16		0,68	11,60	52,00	16,80	1,20	
Итого		33,24	32,40	127,75	930,93	0,55		1,28	113,46	258,78	78,58	5,28	226,20

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор
МАОУ "Гимназия № 121"
Э.М. Шагина



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа


И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

03 июня 2025 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (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														
Каша пшениная молочная вязкая с маслом ; 470,72	155	6,44	7,17	32,13	219,46	0,19				100,60	153,68	41,37	1,13	
Яйцо отварное; 7,24	54	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04				29,70	103,68	6,48	1,35	
Масло сливочное ; 401	10	0,08	7,25	0,13	66,10					2,40	3,00		0,02	
Чай витаминизированный ; 282,15	200			9,40	38,50	0,25								
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	
Итого		15,78	20,93	58,54	486,84	0,58				138,70	279,86	52,05	3,25	
Обед														
Огурцы свежие ; 503,07	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02			0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	
Суп картофельный с горохом и гречками ; 129,14	270	8,67	4,97	37,90	230,96	0,36				43,17	108,03	40,36	2,88	
Рагу овощное с мясом птицы (филе); 118,19	200	16,35	19,53	16,19	306,13	0,16				47,36	168,49	45,15	1,94	
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; 421,09	35	2,80	0,35	16,10	77,00	0,14			0,60	10,15	45,50	14,70	1,05	
Сок фруктовый; 86,02	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02			0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого		32,04	25,46	120,76	843,59	0,82			0,86	132,18	376,77	121,51	9,88	226,20

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДЦП ГО г.УфаДиректор
МАОУ "Гимназия № 121"
Э.М. Шагина

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

04 июня 2025 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (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														
Макаронные изделия с тертым сыром ; 211,56	160	8,34	8,54	35,34	252,37	0,09				119,02	109,20	13,94	0,90	
Масло сливочное ; 401	10	0,08	7,25	0,13	66,10					2,40	3,00		0,02	
Чай с сахаром; 283	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания ; 420,02	40	3,20	0,40	22,00	104,00	0,14			0,60	8,00	26,00	5,60	1,00	
Итого		11,62	16,19	67,45	462,37	0,23			0,60	129,72	138,20	19,54	1,95	
Обед														
Помидоры свежие ; 25,4	70	0,77	0,14	2,66	16,80	0,04			0,49	9,80	18,20	14,00	0,63	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной ; 56,13	250/10	2,11	5,71	10,48	102,56	0,06				45,28	54,52	24,42	1,13	
Плов из мяса птицы ; 131,2	200	14,35	18,24	42,95	393,03	0,11				22,64	182,53	45,39	1,51	
Напиток апельсиновый ; 294,07	200	0,09	0,02	20,77	84,10				0,02	4,00	2,30	1,30	0,09	
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	
Плюшка московская ; 433,1	50	4,31	3,34	29,14	163,71	0,07				14,87	39,31	6,76	0,53	
Итого		26,43	28,05	136,30	904,20	0,50			0,51	111,29	355,36	108,67	5,54	226,20

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ "Гимназия № 121"

Э.М. Шагина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

05 июня 2025 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак												
Запеканка творожная со сгущенным молоком; 232,08	165	26,13	12,79	29,94	344,00	0,09		274,14	324,59	37,74	0,87	
Масло сливочное ; 401	10	0,08	7,25	0,13	66,10			2,40	3,00		0,02	
Чай витаминизированный ; 282,15	200			9,40	38,50	0,25						
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания ; 420,02	40	3,20	0,40	22,00	104,00	0,14	0,60	8,00	26,00	5,60	1,00	
Итого		29,41	20,44	61,47	552,60	0,48	0,60	284,54	353,59	43,34	1,89	
Обед												
Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами; 494,23	60	1,16	6,07	3,02	71,92	0,02		31,48	22,17	11,25	0,42	
Суп-лапша ; 66,88	250	7,61	3,34	44,10	237,43	0,08		10,14	25,90	11,06	0,71	
Мясо птицы отварное (на суп); 109,02	20	6,00	5,29	0,24	72,17	0,03		5,56	44,77	5,50	0,38	
Биточки из мяса птицы с томатным соусом ; 502,56	60/30	11,97	13,81	12,52	222,17	0,01		3,36	4,63	2,60	0,12	
Каша гречневая вязкая с маслом ; 302	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		11,64	113,25	75,18	2,55	
Компот из смеси сухофруктов; 293,03	200	0,44	0,09	23,14	89,90			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		36,75	34,06	134,80	986,14	0,52		77,18	269,22	122,39	5,86	226,20

Начальник ОДП

Исламова Н.А.