

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

07 апреля 2022 г.

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   |       |
| Рыба, тушеная в томатном соусе (филе горбуши)              | 40/40        | 11,79                | 7,4   | 2,64  | 124,58                  | 0,13          | 3,82  | 423,27 | 2,63 | 22,22                     | 127,39 | 26,98 | 0,63 |       |
| 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 |       |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5  | 78                      | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2   | 0,75 |       |
| 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 |       |
| Итого                                                      |              | 17,55                | 12,82 | 51,43 | 392,90                  | 0,39          | 32,59 | 456,32 | 3,27 | 84,90                     | 245,8  | 65,51 | 2,73 | 74,70 |

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   |       |
| Свекольник со сметаной                                     | 200/5        | 2,12                 | 4,18  | 14,56 | 104,85                  | 0,07          | 15,46 | 170,75 | 1,59 | 42,58                     | 62,61  | 28,4   | 1,46 |       |
| Котлеты "Нежные" с томатным соусом                         | 60/40        | 11,36                | 14,08 | 3,24  | 185,03                  | 0,06          | 3,62  | 85,5   | 1,47 | 16,64                     | 113    | 16,78  | 1,39 |       |
| Каша гречневая вязкая с маслом                             | 150/5        | 4,77                 | 4,86  | 21,48 | 148,55                  | 0,16          |       | 23,25  | 0,35 | 11,64                     | 113,25 | 75,18  | 2,55 |       |
| Компот из свежих плодов                                    | 200          | 0,16                 | 0,16  | 18,89 | 78,65                   | 0,01          | 4     | 2      | 0,08 | 6,85                      | 4,4    | 3,6    | 0,93 |       |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5  | 78                      | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,75 |       |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,8  | 66                      | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |       |
| Итого                                                      |              | 23,21                | 23,88 | 88,47 | 660,88                  | 0,52          | 23,08 | 292    | 4,45 | 92,41                     | 351,76 | 140,76 | 7,98 | 82,06 |

Начальник ОДП  
Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся  
07 апреля 2022 г.

1 смена

| 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    | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |        |
| Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет                           |              |                      |       |       |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |        |
| Рыба, тушенная в томатном соусе (филе горбуши)             | 40/40        | 11,79                | 7,4   | 2,64  | 124,58                         | 0,13          | 3,82  | 423,27 | 2,63 | 22,22                     | 127,39 | 26,98  | 0,63 |        |
| 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 |        |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5  | 78                             | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,75 |        |
| 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 |        |
|                                                            |              | 17,55                | 12,82 | 51,43 | 392,90                         | 0,39          | 32,59 | 455,32 | 3,27 | 84,90                     | 245,8  | 65,51  | 2,73 |        |
| Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет                              |              |                      |       |       |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |        |
| Свекольник со сметаной                                     | 200/5        | 2,12                 | 4,18  | 14,56 | 104,65                         | 0,07          | 15,46 | 170,75 | 1,59 | 42,58                     | 62,61  | 28,4   | 1,46 |        |
| Котлеты "Нежные" с томатным соусом                         | 60/40        | 11,36                | 14,08 | 3,24  | 185,03                         | 0,06          | 3,62  | 85,5   | 1,47 | 16,64                     | 113    | 16,78  | 1,39 |        |
| Каша гречневая вязкая с маслом                             | 150/5        | 4,77                 | 4,86  | 21,48 | 148,55                         | 0,16          |       | 23,25  | 0,35 | 11,64                     | 113,25 | 75,18  | 2,55 |        |
| Компот из свежих плодов                                    | 200          | 0,16                 | 0,16  | 18,89 | 78,65                          | 0,01          | 4     | 2      | 0,08 | 6,85                      | 4,4    | 3,6    | 0,93 |        |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5  | 78                             | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,75 |        |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,8  | 66                             | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |        |
|                                                            |              | 23,21                | 23,88 | 88,47 | 660,88                         | 0,52          | 23,08 | 282    | 4,45 | 92,41                     | 351,76 | 140,76 | 7,98 |        |
| Итого за рацион                                            |              |                      |       |       |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      | 158,48 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.

**СОГЛАСОВАНО**  
Директор школы

**УТВЕРЖДАЮ**

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

**Школьное меню для организации питания обучающихся**

**07 апреля 2022 г**

| Прием пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценност<br>ь (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | Цена  |
|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|-------|
|                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                                            | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |       |
| Обед с 7-11 лет (родительская плата)                       |                 |                      |       |        |                                            |               |       |        |      |                           |        |        |      |       |
| Свекольник со сметаной                                     | 200/5           | 2,74                 | 5,79  | 18,31  | 136,81                                     | 0,09          | 19,36 | 217,59 | 1,99 | 56,53                     | 80,55  | 35,85  | 1,83 |       |
| Котлеты "Нежные" с томатным соусом                         | 60/40           | 11,36                | 14,08 | 3,24   | 185,03                                     | 0,06          | 3,62  | 85,5   | 1,47 | 16,64                     | 113    | 16,78  | 1,39 |       |
| Каша гречневая вязкая с маслом                             | 130/4           | 9,04                 | 5,98  | 40,83  | 252,96                                     | 0,31          |       | 23,93  | 0,62 | 18,42                     | 214,27 | 142,98 | 4,82 |       |
| Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 23,5   | 95                                         | 0,3           | 20,1  |        |      |                           |        |        |      |       |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                         | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,75 |       |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                         | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |       |
| Итого                                                      |                 | 27,94                | 26,45 | 116,18 | 813,80                                     | 0,98          | 43,08 | 327    | 5,04 | 106,29                    | 466,32 | 212,41 | 9,69 | 65,00 |
| Полдник с 7-18 лет (родительская плата)                    |                 |                      |       |        |                                            |               |       |        |      |                           |        |        |      |       |
| Тюльпины с мясом (м/с)                                     | 75              | 7,69                 | 9,03  | 22,44  | 201,62                                     | 0,07          | 0,67  | 21,42  | 1,25 | 15,75                     | 75,96  | 11,14  | 1,07 |       |
| Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 23,5   | 95                                         | 0,3           | 20,1  |        |      |                           |        |        |      |       |
| Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100             | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62                                         | 0,03          | 0,6   |        |      | 119                       |        | 14     | 0,1  |       |
| Итого                                                      |                 | 10,89                | 12,23 | 50,44  | 358,62                                     | 0,40          | 21,37 | 21,4   | 1,25 | 134,75                    | 76,0   | 25,14  | 1,17 | 45,00 |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

*[Подпись]*

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

*[Подпись]*

Школьное меню для организации питания обучающихся

07 апреля 2022 г

| Прием пищи, наименование<br>блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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)                            |                 |                      |       |       |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |       |
| Рыба, тушенная в<br>томатном соусе (филе<br>горбуши)                | 40/40           | 11,79                | 7,4   | 2,64  | 124,58                                    | 0,13          | 3,82  | 423,27 | 2,63 | 22,22                     | 127,39 | 26,98  | 0,63 |       |
| 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<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5  | 78                                        | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,75 |       |
| Итого                                                               |                 | 17,49                | 12,81 | 51,22 | 390,52                                    | 0,39          | 29,79 | 456,18 | 3,26 | 82,10                     | 244,22 | 64,67  | 2,69 | 65,00 |
| Обед с 12-18 лет (родительская плата)                               |                 |                      |       |       |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |       |
| Свекольник со<br>сметаной                                           | 250/5           | 2,61                 | 5,04  | 18,13 | 128,71                                    | 0,08          | 19,34 | 212,24 | 1,98 | 52,13                     | 77,5   | 35,4   | 1,82 |       |
| Котлеты "Нежные" с<br>томатным соусом                               | 60/40           | 11,36                | 14,08 | 3,24  | 185,03                                    | 0,06          | 3,62  | 85,5   | 1,47 | 16,64                     | 113    | 16,78  | 1,39 |       |
| Каша гречневая вязкая<br>с маслом                                   | 150/5           | 4,77                 | 4,86  | 21,48 | 148,55                                    | 0,16          |       | 23,25  | 0,35 | 11,64                     | 113,25 | 75,18  | 2,55 |       |
| Чай с сахаром                                                       | 200             |                      |       | 9,98  | 39,9                                      |               |       |        |      | 0,3                       |        |        | 0,03 |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5  | 78                                        | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,75 |       |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>для детского питания                        | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8  | 66                                        | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |       |
| Итого                                                               |                 | 23,54                | 24,58 | 83,13 | 646,19                                    | 0,52          | 22,96 | 321    | 4,76 | 95,41                     | 362,25 | 144,16 | 7,44 | 70,00 |

Начальник ОДП *[Подпись]* Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г. Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

07 апреля 2022 г

## Завтрак ММС, СОП с 12-18 лет

| Прием пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      | Цена         |
|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|--------------|
|                                                            |                 | Б                    | Ж     | У     |                                      | В1            | С     | А      | Е    | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |              |
| Рыба, тушеная в томатном соусе (филе горбуши)              | 45/45           | 11,79                | 7,4   | 2,64  | 124,58                               | 0,13          | 3,82  | 423,27 | 2,63 | 22,22                     | 127,39 | 26,98 | 0,63 |              |
| Картофельное пюре                                          | 160             | 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 для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5  | 78                                   | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2   | 0,75 |              |
| <b>Итого</b>                                               |                 | 17,49                | 12,81 | 51,22 | 390,52                               | 0,39          | 29,79 | 456,18 | 3,26 | 82,10                     | 244,22 | 64,67 | 2,69 | <b>72,21</b> |

## Обед ММС, СОП с 12-18 лет

| Прием пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | Цена         |
|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|--------------|
|                                                            |                 | Б                    | Ж     | У     |                                      | В1            | С     | А      | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |              |
| Свекольник со сметаной                                     | 200/5           | 2,12                 | 4,18  | 14,56 | 104,65                               | 0,07          | 15,46 | 170,75 | 1,59 | 42,58                     | 62,61  | 28,4   | 1,46 |              |
| Котлеты "Нежные" с томатным соусом                         | 60/40           | 11,36                | 14,08 | 3,24  | 185,03                               | 0,06          | 3,62  | 85,5   | 1,47 | 16,64                     | 113    | 16,78  | 1,39 |              |
| Каша гречневая вязкая с маслом                             | 150/5           | 4,77                 | 4,86  | 21,48 | 148,55                               | 0,16          |       | 23,25  | 0,35 | 11,64                     | 113,25 | 75,18  | 2,55 |              |
| Компот из свежих плодов                                    | 200             | 0,16                 | 0,16  | 18,89 | 78,65                                | 0,01          | 4     | 2      | 0,08 | 6,85                      | 4,4    | 3,6    | 0,93 |              |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5  | 78                                   | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,75 |              |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8  | 66                                   | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |              |
| <b>Итого</b>                                               |                 | 23,21                | 23,88 | 88,47 | 660,88                               | 0,52          | 23,08 | 282    | 4,45 | 92,41                     | 351,76 | 140,76 | 7,98 | <b>82,54</b> |

Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа

В.К. Смирнов

## Школьное меню для организации питания обучающихся

07 апреля 2022 г

1 смена

| Прием пищи, наименование<br>блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценност<br>ь (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | Цена   |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|--------|
|                                                                     |                 | Б                       | Ж     | У     |                                            | В1            | С     | А      | Е    | Ca                        | Р      | Mg     | Fe   |        |
| Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет                                   |                 |                         |       |       |                                            |               |       |        |      |                           |        |        |      |        |
| Рыба, тушенная в<br>томатном соусе (филе<br>горбуши)                | 50/50           | 11,79                   | 7,4   | 2,64  | 124,58                                     | 0,13          | 3,82  | 423,27 | 2,63 | 22,22                     | 127,39 | 26,98  | 0,63 |        |
| Картофельное пюре                                                   | 160             | 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<br>обогащенный<br>витаминами для                     | 30              | 2,4                     | 0,3   | 16,5  | 78                                         | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,75 |        |
|                                                                     |                 | 17,49                   | 12,81 | 51,22 | 390,52                                     | 0,39          | 29,79 | 456,18 | 3,26 | 82,10                     | 244,22 | 64,67  | 2,69 |        |
| Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет                                      |                 |                         |       |       |                                            |               |       |        |      |                           |        |        |      |        |
| Свекольник со<br>сметаной                                           | 200/10          | 2,25                    | 4,93  | 14,74 | 112,75                                     | 0,07          | 15,48 | 176,1  | 1,6  | 46,98                     | 65,66  | 28,85  | 1,47 |        |
| Котлеты "Нежные" с<br>томатным соусом                               | 60/40           | 11,36                   | 14,08 | 3,24  | 185,03                                     | 0,06          | 3,62  | 85,5   | 1,47 | 16,64                     | 113    | 16,78  | 1,39 |        |
| Каша гречневая<br>вязкая с маслом                                   | 150/10          | 4,77                    | 4,86  | 21,48 | 148,55                                     | 0,16          |       | 23,25  | 0,35 | 11,64                     | 113,25 | 75,18  | 2,55 |        |
| Компот из свежих<br>плодов                                          | 200             | 0,16                    | 0,16  | 18,89 | 78,65                                      | 0,01          | 4     | 2      | 0,08 | 6,85                      | 4,4    | 3,6    | 0,93 |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания | 30              | 2,4                     | 0,3   | 16,5  | 78                                         | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,75 |        |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный для<br>детского питания                    | 30              | 2,4                     | 0,3   | 13,8  | 66                                         | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |        |
|                                                                     |                 | 23,34                   | 24,63 | 88,65 | 668,98                                     | 0,52          | 23,10 | 287    | 4,46 | 96,81                     | 354,81 | 141,21 | 7,99 |        |
| Итого за рацион                                                     |                 |                         |       |       |                                            |               |       |        |      |                           |        |        |      | 167,22 |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.