

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

27 сентября 2022 г.

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Завтрак

| 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   |       |
| Салат из свежих огурцов                                    | 40           | 0,31                 | 2,04  | 1,11  | 24                             | 0,01          | 2,87  | 0,97   | 0,92 | 8,84                      | 13,24  | 5,46  | 0,22 |       |
| Омлет запеченный с сыром                                   | 130          | 16,24                | 17,54 | 2,13  | 232,45                         | 0,08          | 0,54  | 271,36 | 1,55 | 250,56                    | 293,56 | 23,98 | 2,32 |       |
| Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |       | 9,7   | 39                             | 0,15          | 10    |        |      |                           |        |       |      |       |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22    | 104                            | 0,14          |       |        | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6   | 1    |       |
| Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2   | 4,5   | 62                             | 0,03          | 0,6   |        |      | 119                       |        | 14    | 0,1  |       |
| Итого                                                      |              | 22,95                | 23,18 | 39,44 | 461,45                         | 0,41          | 14,01 | 272,33 | 3,07 | 366,52                    | 332,3  | 49,04 | 3,64 | 74,70 |

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Обед

| 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   |       |
| Салат из свеклы с растительным маслом                      | 60           | 1,12                 | 5,07  | 3,58   | 76,37                          | 0,01          | 7,48  | 1,5   | 2,27 | 29,88                     | 32,23  | 16,59  | 1,06 |       |
| Суп картофельный с горохом и гречками                      | 200/15       | 6,62                 | 3,88  | 28,57  | 175,69                         |               |       |       | 1,94 | 30,09                     |        | 31,77  |      |       |
| Жаркое домашнему из мяса птицы (филе)                      | 180          | 10,34                | 13,07 | 21,25  | 243,96                         | 0,19          | 27,31 | 28,56 | 2,94 | 25,32                     | 143,92 | 38,67  | 1,8  |       |
| Компот из свежих плодов                                    | 200          | 0,16                 | 0,16  | 13,9   | 58,7                           | 0,01          | 4     | 2     | 0,08 | 6,7                       | 4,4    | 3,6    | 0,91 |       |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 35           | 2,8                  | 0,35  | 19,25  | 91                             | 0,12          |       |       | 0,53 | 7                         | 22,75  | 4,9    | 0,88 |       |
| 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                                                      |              | 23,44                | 22,83 | 103,35 | 711,72                         | 0,45          | 38,79 | 32    | 8,27 | 107,69                    | 242,33 | 106,13 | 5,55 | 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

27 сентября 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                           |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |        |
| Салат из свежих огурцов                                    | 40           | 0,31                 | 2,04  | 1,11   | 24                             | 0,01          | 2,87  | 0,97   | 0,92 | 8,84                      | 13,24  | 5,46   | 0,22 |        |
| Омлет запеченный с сыром                                   | 130          | 16,24                | 17,54 | 2,13   | 232,45                         | 0,08          | 0,54  | 271,36 | 1,55 | 250,68                    | 293,56 | 23,58  | 2,32 |        |
| Масло сливочное                                            | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                           |               |       | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      |        | 0,02 |        |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                             |               |       |        | 0,45 | 6                         |        | 4,2    |      |        |
| Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |       | 9,7    | 39                             | 0,15          | 10    |        |      |                           |        |        |      |        |
| Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62                             | 0,03          | 0,6   |        |      | 119                       |        | 14     | 0,1  |        |
|                                                            |              | 22,23                | 30,33 | 34,07  | 501,55                         | 0,27          | 14,01 | 317,33 | 3,02 | 386,92                    | 309,8  | 47,64  | 2,56 |        |
| Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет                              |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |        |
| Салат из свеклы с растительным маслом                      | 60           | 1,12                 | 5,07  | 6,58   | 76,37                          | 0,01          | 7,48  | 1,5    | 2,27 | 29,88                     | 32,26  | 16,59  | 1,06 |        |
| Суп картофельный с горохом и гречками                      | 200/15       | 6,62                 | 3,88  | 28,57  | 175,69                         |               |       |        | 1,94 | 30,09                     |        | 31,77  |      |        |
| Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе)                   | 180          | 10,34                | 13,07 | 21,25  | 243,96                         | 0,19          | 27,31 | 28,56  | 2,94 | 25,32                     | 143,92 | 38,67  | 1,8  |        |
| 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                             |               |       |        | 0,45 | 6                         |        | 4,2    |      |        |
| 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  |        |
| Яблоко                                                     | 120          | 0,48                 | 0,48  | 11,76  | 56,4                           | 0,04          | 12    | 6      | 0,24 | 19,2                      | 13,2   | 10,8   | 2,64 |        |
|                                                            |              | 23,52                | 23,26 | 117,35 | 775,07                         | 0,37          | 50,79 | 38     | 8,43 | 126,04                    | 232,78 | 118,23 | 7,33 |        |
| Итого за рацион                                            |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      | 187,49 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

27 сентября 2022 г

| 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    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |       |
| Обед с 7-11 лет (родительская плата)                |                 |                      |       |       |                                      |               |       |       |      |                           |        |       |      |       |
| Суп<br>картофельный с<br>горохом и<br>гренками      | 200/15          | 6,62                 | 3,88  | 28,57 | 175,69                               |               |       |       | 1,94 | 30,09                     |        | 31,77 |      |       |
| Жаркое по-<br>домашнему из<br>мяса птицы            | 150             | 8,61                 | 10,89 | 17,71 | 203,3                                | 0,16          | 22,76 | 23,8  | 2,45 | 21,1                      | 119,93 | 32,23 | 1,5  |       |
| Чай с сахаром                                       | 200             |                      |       | 9,98  | 39,9                                 |               |       |       |      | 0,3                       |        |       |      |       |
| Хлеб<br>пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5  | 78                                   |               |       |       | 0,45 | 6                         |        | 4,2   |      |       |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный для<br>детского<br>питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8  | 66                                   | 0,12          |       |       | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6  | 0,9  |       |
| Итого                                               |                 | 20,03                | 15,37 | 86,56 | 562,89                               | 0,28          | 22,76 | 24    | 5,35 | 66,19                     | 158,93 | 80,80 | 2,40 | 65,00 |
| Полдник с 7-18 лет( родительская плата)             |                 |                      |       |       |                                      |               |       |       |      |                           |        |       |      |       |
| Плюшка<br>московская                                | 75              | 6,48                 | 5,01  | 43,73 | 245,71                               | 0,1           | 0,07  | 30,57 | 1,02 | 22,13                     | 58,85  | 10,1  | 0,79 |       |
| Чай с сахаром                                       | 200             |                      |       | 9,98  | 39,9                                 |               |       |       |      | 0,3                       |        |       |      |       |
| Яблоко                                              | 110             | 0,44                 | 0,44  | 10,78 | 51,7                                 | 0,03          | 11    | 5,5   | 0,22 | 17,6                      | 12,1   | 9,9   | 2,42 |       |
| Итого                                               |                 | 6,92                 | 5,45  | 64,49 | 337,31                               | 0,13          | 11,07 | 36,1  | 1,24 | 40,03                     | 71,0   | 20,00 | 3,21 | 45,00 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

27 сентября 2022 г

Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая | Витамины (мг) |      |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      | Цена         |
|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|----------------|---------------|------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|--------------|
|                                                            |              | Б                    | Ж     | У     |                | В1            | С    | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |              |
| Омлет запеченный с сыром                                   | 130          | 16,24                | 17,54 | 2,13  | 232,45         | 0,08          | 0,54 | 271,36 | 1,55 | 250,68                    | 293,56 | 23,98 | 2,32 |              |
| Чай с сахаром                                              | 200          |                      |       | 9,98  | 39,9           |               |      |        |      | 0,3                       |        |       |      |              |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5  | 78             |               |      |        | 0,45 | 6                         |        | 4,2   |      |              |
| Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2   | 4,5   | 62             | 0,03          | 0,6  |        |      | 119                       |        | 14    | 0,1  |              |
| <b>Итого</b>                                               |              | 21,84                | 21,04 | 33,11 | 412,35         | 0,11          | 1,14 | 271,36 | 2,00 | 375,98                    | 293,6  | 42,18 | 2,42 | <b>65,00</b> |

Обед с 12-18 лет (родительская плата)

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | Цена         |
|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|--------------|
|                                                            |              | Б                    | Ж     | У      |                | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |              |
| Суп картофельный с горохом и гречками                      | 250/20       | 8,47                 | 4,87  | 37,09  | 226,11         | 0,36          | 11,65 | 261,9 | 2,46 | 43,17                     | 108,03 | 40,36  | 2,88 |              |
| Жаркое домашнему из мяса птицы (филе)                      | 200          | 11,39                | 14,37 | 23,65  | 269,48         | 0,21          | 30,39 | 31,53 | 3,23 | 28,08                     | 159,19 | 42,92  | 1,99 |              |
| Чай с сахаром                                              | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9           |               |       |       |      | 0,3                       |        |        |      |              |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78             |               |       |       | 0,45 | 6                         |        | 4,2    |      |              |
| 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>                                               |              | 24,66                | 19,84 | 101,02 | 679,49         | 0,69          | 42,04 | 293   | 6,65 | 86,25                     | 306,22 | 100,08 | 5,77 | <b>70,00</b> |

Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

27 сентября 2022 г  
Завтрак ММС 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   |       |
| Омлет<br>запеченный с<br>сыром                                      | 120             | 14,97                | 16,15 | 1,97 | 214,08                               | 0,07          | 0,5  | 250,3 | 1,42 | 230,92                    | 270,64 | 22,1 | 2,14 |       |
| Масло сливочное                                                     | 8               | 0,06                 | 5,8   | 0,1  | 52,88                                |               |      | 36    | 0,08 | 1,92                      | 2,4    |      | 0,02 |       |
| Чай с сахаром                                                       | 200             |                      |       | 9,98 | 39,9                                 |               |      |       |      | 0,3                       |        |      |      |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22   | 104                                  | 0,14          |      |       | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6  | 1    |       |
| Кисломолочный<br>продукт для<br>детского питания                    | 100             | 3,2                  | 3,2   | 4,5  | 62                                   | 0,03          | 0,6  |       |      | 119                       |        | 14   | 0,1  |       |
| <b>Итого</b>                                                        |                 | 21                   | 25,6  | 38,6 | 473                                  | 0,24          | 1,10 | 286,3 | 2,10 | 360                       | 299,0  | 42   | 3,26 | 72,21 |

Обед ММС 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   |       |
| Суп<br>картофельный с<br>горохом и<br>гренками                      | 250/20          | 8,47                 | 4,87  | 37,09  | 226,11                               | 0,36          | 11,65 | 261,9 | 2,46 | 43,17                     | 103,03 | 40,36  | 2,88 |       |
| Жаркое по-<br>домашнему из<br>мяса птицы<br>(филе)                  | 200             | 11,39                | 14,37 | 23,65  | 269,48                               | 0,21          | 30,39 | 31,53 | 3,23 | 28,08                     | 159,19 | 42,92  | 1,99 |       |
| Витаминизирован<br>ный кисель                                       | 200             |                      |       | 23,5   | 95                                   | 0,3           | 20,1  |       |      |                           |        |        |      |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                   |               |       |       | 0,45 | 6                         |        | 4,2    |      |       |
| 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  |       |
| <b>Итого</b>                                                        |                 | 24,66                | 19,84 | 114,54 | 734,59                               | 0,99          | 62,14 | 293   | 6,65 | 85,95                     | 305,22 | 100,08 | 5,77 | 87,95 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

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



Школьное меню для организации питания обучающихся

27 сентября 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    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |        |
| Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет                                   |                 |                         |       |        |                                            |               |       |        |      |                           |        |        |      |        |
| Салат из свежих<br>огурцов                                          | 40              | 0,31                    | 2,04  | 1,11   | 24                                         | 0,01          | 2,87  | 0,97   | 0,92 | 8,84                      | 13,24  | 5,46   | 0,22 |        |
| Омлет запеченный с<br>сыром                                         | 120             | 14,97                   | 16,15 | 1,97   | 214,08                                     | 0,07          | 0,5   | 250,3  | 1,42 | 230,92                    | 270,64 | 22,1   | 2,14 |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания | 50              | 4                       | 0,5   | 27,5   | 130                                        |               |       |        | 0,75 | 10                        |        | 7      |      |        |
| Чай<br>витаминизированный                                           | 200             |                         |       | 9,7    | 39                                         | 0,15          | 10    |        |      |                           |        |        |      |        |
| Кисломолочный<br>продукт для детского<br>питания                    | 100             | 3,2                     | 3,2   | 4,5    | 62                                         | 0,03          | 0,6   |        |      | 119                       |        | 14     | 0,1  |        |
|                                                                     |                 | 22,48                   | 21,89 | 44,78  | 469,08                                     | 0,26          | 13,97 | 251,27 | 3,09 | 368,76                    | 283,88 | 48,56  | 2,46 |        |
| Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет                                      |                 |                         |       |        |                                            |               |       |        |      |                           |        |        |      |        |
| Салат из свеклы с<br>растительным<br>маслом                         | 60              | 1,12                    | 5,07  | 6,58   | 76,37                                      | 0,01          | 7,48  | 1,5    | 2,27 | 29,88                     | 32,26  | 16,59  | 1,06 |        |
| Суп картофельный с<br>горохом и гречками                            | 250/15          | 6,62                    | 3,88  | 28,57  | 175,69                                     | 0,28          | 9,32  | 209,52 | 1,94 | 34,14                     | 85,12  | 32,01  | 2,25 |        |
| Жаркое по-<br>домашнему из мяса<br>птицы (филе)                     | 200             | 11,39                   | 14,37 | 23,65  | 269,48                                     | 0,21          | 30,39 | 31,53  | 3,23 | 28,08                     | 159,19 | 42,92  | 1,99 |        |
| Компот из свежих<br>плодов                                          | 200             | 0,16                    | 0,16  | 18,89  | 78,65                                      | 0,01          | 4     | 2      | 0,08 | 6,85                      | 4,4    | 3,5    | 0,93 |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания | 30              | 2,4                     | 0,3   | 16,5   | 78                                         |               |       |        | 0,45 | 6                         |        | 4,2    |      |        |
| 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  |        |
|                                                                     |                 | 24,09                   | 24,03 | 107,99 | 744,19                                     | 0,63          | 51,19 | 245    | 8,48 | 113,65                    | 319,97 | 111,92 | 7,13 |        |
| Итого за рацион                                                     |                 |                         |       |        |                                            |               |       |        |      |                           |        |        |      | 158,48 |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

