



# Школьное меню для организации питания обучающихся

09 марта 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    | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |       |
| Плов из мяса птицы                                         | 150          | 12,67                | 17,62 | 31,04 | 332,96                  | 0,09          | 3,32  | 206,7  | 4,35 | 18,68                     | 152,33 | 35,24 | 1,26 |       |
| 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 |       |
| 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 |       |
| Масло сливочное                                            | 8            | 0,06                 | 5,8   | 0,1   | 52,88                   |               |       | 36     | 0,08 | 1,92                      | 2,4    |       | 0,02 |       |
| Яблоко                                                     | 120          | 0,48                 | 0,48  | 11,76 | 56,4                    | 0,04          | 12    | 6      | 0,24 | 19,2                      | 13,2   | 10,8  | 2,64 |       |
| Итого                                                      |              | 15,67                | 24,21 | 69,59 | 562,52                  | 0,23          | 18,12 | 248,84 | 5,13 | 48,90                     | 189,0  | 51,08 | 4,74 | 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    | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |       |
| Щи из свежей капусты со сметаной                           | 200/5        | 1,55                 | 4,11  | 7,18  | 72,63                   | 0,05          | 24,02 | 167,27 | 1,54 | 33,58                     | 38,47  | 16,71 | 0,61 |       |
| Гуляш                                                      | 40/40        | 12,25                | 13,36 | 2,83  | 180,49                  | 0,05          | 1,97  | 7,8    | 1,74 | 15,01                     | 127,35 | 17,06 | 1,91 |       |
| Макаронные изделия отварные с маслом                       | 150/5        | 5,82                 | 4,31  | 37,08 | 210,5                   | 0,09          |       | 22,5   | 0,84 | 15,59                     | 47,18  | 8,66  | 0,88 |       |
| 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 |       |
| 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                  | 35           | 2,8                  | 0,35  | 16,1  | 77                      | 0,14          |       |        | 0,6  | 10,15                     | 45,5   | 14,7  | 1,05 |       |
| Итого                                                      |              | 25,28                | 22,49 | 92,63 | 673,90                  | 0,45          | 26,79 | 198    | 5,26 | 84,43                     | 292,79 | 62,87 | 5,40 | 82,06 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.



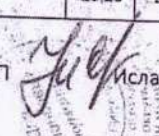


# Школьное меню для организации питания обучающихся

09 марта 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    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |        |
| Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет                           |              |                      |       |       |                                |               |       |        |      |                           |        |       |      |        |
| Плов из мяса птицы                                         | 150          | 12,67                | 17,62 | 31,04 | 332,96                         | 0,09          | 3,32  | 206,7  | 4,35 | 18,68                     | 152,33 | 35,24 | 1,26 |        |
| 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 |        |
| 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 |        |
| Масло сливочное                                            | 8            | 0,06                 | 5,8   | 0,1   | 52,88                          |               |       | 36     | 0,08 | 1,92                      | 2,4    |       | 0,02 |        |
| Яблоко                                                     | 120          | 0,48                 | 0,48  | 11,76 | 56,4                           | 0,04          | 12    | 6      | 0,24 | 19,2                      | 13,2   | 10,8  | 2,64 |        |
| Итого                                                      |              | 15,67                | 24,21 | 69,59 | 562,52                         | 0,23          | 18,12 | 248,84 | 5,13 | 48,90                     | 189,0  | 51,08 | 4,74 |        |
| Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет                              |              |                      |       |       |                                |               |       |        |      |                           |        |       |      |        |
| Щи из свежей капусты со сметаной                           | 200/5        | 1,55                 | 4,11  | 7,18  | 72,63                          | 0,05          | 24,02 | 167,27 | 1,54 | 33,58                     | 38,47  | 16,71 | 0,61 |        |
| Гуляш                                                      | 40/40        | 12,25                | 13,36 | 2,83  | 180,49                         | 0,05          | 1,97  | 7,8    | 1,74 | 15,01                     | 127,35 | 17,06 | 1,91 |        |
| Макаронные изделия отварные с маслом                       | 150/5        | 5,82                 | 4,31  | 37,08 | 210,5                          | 0,09          |       | 22,5   | 0,84 | 15,59                     | 47,18  | 8,66  | 0,88 |        |
| 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 |        |
| 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                  | 35           | 2,8                  | 0,35  | 16,1  | 77                             | 0,14          |       |        | 0,6  | 10,15                     | 45,5   | 14,7  | 1,05 |        |
| Итого                                                      |              | 25,28                | 22,49 | 92,63 | 673,90                         | 0,45          | 28,79 | 198    | 5,26 | 84,43                     | 282,79 | 62,87 | 5,40 | 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

09 марта 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)                                   |                 |                      |       |       |                                            |               |       |        |      |                           |        |       |      |       |
| Щи из свежей<br>капусты со<br>сметаной                                 | 200/5           | 1,55                 | 4,11  | 7,18  | 72,63                                      | 0,05          | 24,02 | 167,27 | 1,54 | 33,58                     | 38,47  | 16,71 | 0,61 |       |
| Гуляш                                                                  | 30/30           | 9,19                 | 10,02 | 2,11  | 135,32                                     | 0,04          | 1,46  | 5,7    | 1,3  | 11,25                     | 95,48  | 12,77 | 1,43 |       |
| Макаронные<br>изделия<br>отварные с<br>маслом                          | 150/5           | 5,82                 | 4,31  | 37,08 | 210,5                                      | 0,09          |       | 22,5   | 0,84 | 15,59                     | 47,18  | 8,66  | 0,88 |       |
| Чай с лимоном и<br>сахаром                                             | 200             | 0,06                 | 0,01  | 10,19 | 42,28                                      |               | 2,8   | 0,14   | 0,01 | 3,1                       | 1,54   | 0,84  | 0,07 |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского<br>питания | 35              | 2,8                  | 0,35  | 19,25 | 91                                         | 0,12          |       |        | 0,53 | 7                         | 22,75  | 4,9   | 0,88 |       |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный для<br>детского<br>питания                    | 35              | 2,8                  | 0,35  | 16,1  | 77                                         | 0,14          |       |        | 0,6  | 10,15                     | 45,5   | 14,7  | 1,05 |       |
| Итого                                                                  |                 | 22,22                | 19,15 | 91,91 | 628,73                                     | 0,44          | 28,28 | 196    | 4,82 | 80,67                     | 250,92 | 58,58 | 4,92 | 65,00 |
| Полдник с 7-18 лет( родительская плата)                                |                 |                      |       |       |                                            |               |       |        |      |                           |        |       |      |       |
| Дучмак с<br>творогом                                                   | 75              | 14,03                | 8,09  | 23,95 | 226,6                                      | 0,06          | 0,26  | 51,18  | 1,33 | 93,79                     | 146,12 | 16,2  | 0,69 |       |
| Сок фруктовый<br>0,2                                                   | 200             | 1                    | 0,2   | 20,2  | 92                                         | 0,02          | 4     |        | 0,2  | 14                        | 14     | 8     | 2,8  |       |
| Итого                                                                  |                 | 15,03                | 8,29  | 44,15 | 318,60                                     | 0,08          | 4,26  | 51,2   | 1,53 | 107,79                    | 160,1  | 24,20 | 3,49 | 45,00 |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.





УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДНГО г. Уфа  
В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

09 марта 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    | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |       |
| Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)                            |                 |                      |       |       |                                           |               |       |        |      |                           |        |       |      |       |
| Плов из мяса птицы                                                  | 170             | 14,37                | 19,97 | 35,23 | 377,58                                    | 0,1           | 3,77  | 234,32 | 4,93 | 21,18                     | 172,74 | 39,97 | 1,43 |       |
| 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 |       |
| Яблоко                                                              | 120             | 0,48                 | 0,48  | 11,76 | 56,4                                      | 0,04          | 12    | 6      | 0,24 | 19,2                      | 13,2   | 10,8  | 2,64 |       |
| Итого                                                               |                 | 17,25                | 20,75 | 73,47 | 551,88                                    | 0,24          | 15,77 | 240,32 | 5,62 | 46,68                     | 205,44 | 54,97 | 4,85 | 65,00 |
| Обед с 12-18 лет (родительская плата)                               |                 |                      |       |       |                                           |               |       |        |      |                           |        |       |      |       |
| Щи из свежей капусты<br>со сметаной                                 | 250/10          | 2,03                 | 5,7   | 9,11  | 96,86                                     | 0,07          | 30,04 | 213,1  | 1,93 | 45,26                     | 50,38  | 21,22 | 0,77 |       |
| Гуляш                                                               | 30/30           | 9,19                 | 10,02 | 2,11  | 135,32                                    | 0,04          | 1,46  | 5,7    | 1,3  | 11,25                     | 95,48  | 12,77 | 1,43 |       |
| Макаронные изделия<br>отварные с маслом                             | 150/5           | 5,82                 | 4,31  | 37,08 | 210,5                                     | 0,09          |       | 22,5   | 0,84 | 15,59                     | 47,18  | 8,66  | 0,88 |       |
| 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                                                               |                 | 21,84                | 20,63 | 88,58 | 626,58                                    | 0,42          | 31,50 | 241    | 5,03 | 87,12                     | 251,54 | 59,45 | 4,76 | 70,00 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

09 марта 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   |       |
| Плов из мяса<br>птицы                                               | 190             | 14,37                | 19,97 | 35,23 | 377,58                               | 0,1           | 3,77  | 234,32 | 4,93 | 21,18                     | 172,74 | 39,97 | 1,43 |       |
| Чай с сахаром                                                       | 200             |                      |       | 9,98  | 39,9                                 |               |       |        |      | 0,3                       |        |       | 0,03 |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания | 40              | 2,4                  | 0,3   | 16,5  | 78                                   | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2   | 0,75 |       |
| Яблоко                                                              | 120             | 0,48                 | 0,48  | 11,76 | 56,4                                 | 0,04          | 12    | 6      | 0,24 | 19,2                      | 13,2   | 10,8  | 2,64 |       |
| Итого                                                               |                 | 17,25                | 20,75 | 73,47 | 551,88                               | 0,24          | 15,77 | 240,32 | 5,62 | 46,68                     | 205,44 | 54,97 | 4,85 | 72,21 |

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   |       |
| Щи из свежей<br>капусты со<br>сметаной                              | 250/10          | 2,03                 | 5,7   | 9,11  | 96,86                                | 0,07          | 30,04 | 213,1 | 1,93 | 45,28                     | 50,38  | 21,22 | 0,77 |       |
| Гуляш                                                               | 40/40           | 12,25                | 13,36 | 2,83  | 180,49                               | 0,05          | 1,97  | 7,8   | 1,74 | 15,01                     | 127,35 | 17,06 | 1,91 |       |
| Макаронные<br>изделия отварные<br>с маслом                          | 150/5           | 5,82                 | 4,31  | 37,08 | 210,5                                | 0,09          |       | 22,5  | 0,84 | 15,59                     | 47,18  | 8,66  | 0,88 |       |
| 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-<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  |       |
| Итого                                                               |                 | 24,90                | 23,97 | 89,30 | 671,75                               | 0,43          | 32,01 | 243   | 5,47 | 90,88                     | 283,41 | 63,74 | 5,24 | 82,54 |

Начальник ОДП  
Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

09 марта 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    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |        |
| Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет                          |              |                      |       |       |                                |               |       |        |      |                           |        |       |      |        |
| Плов из мяса птицы                                         | 190          | 14,37                | 19,97 | 35,23 | 377,58                         | 0,1           | 3,77  | 234,32 | 4,93 | 21,18                     | 172,74 | 39,97 | 1,43 |        |
| Чай с сахаром                                              | 200          |                      |       | 9,98  | 39,9                           |               |       |        |      | 0,3                       |        |       | 0,03 |        |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 2,4                  | 0,3   | 16,5  | 78                             | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2   | 0,75 |        |
| Яблоко                                                     | 120          | 0,48                 | 0,48  | 11,76 | 56,4                           | 0,04          | 12    | 6      | 0,24 | 19,2                      | 13,2   | 10,8  | 2,64 |        |
| Итого                                                      |              | 17,25                | 20,75 | 73,47 | 551,88                         | 0,24          | 15,77 | 240,32 | 5,62 | 46,68                     | 205,44 | 54,97 | 4,85 |        |
| Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет                             |              |                      |       |       |                                |               |       |        |      |                           |        |       |      |        |
| Щи из свежей капусты со сметаной                           | 250/10       | 2,03                 | 5,7   | 9,11  | 96,86                          | 0,07          | 30,04 | 213,1  | 1,93 | 45,28                     | 50,38  | 21,22 | 0,77 |        |
| Гуляш                                                      | 40/40        | 12,25                | 13,36 | 2,83  | 180,49                         | 0,05          | 1,97  | 7,8    | 1,74 | 15,01                     | 127,35 | 17,06 | 1,91 |        |
| Макаронные изделия отварные с маслом                       | 150/5        | 5,82                 | 4,31  | 37,08 | 210,5                          | 0,09          |       | 22,5   | 0,84 | 15,59                     | 47,18  | 8,66  | 0,88 |        |
| 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 |        |
| 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                                                      |              | 24,90                | 23,97 | 89,30 | 671,75                         | 0,43          | 32,01 | 243    | 5,47 | 90,88                     | 283,41 | 63,74 | 5,24 | 167,22 |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.