

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

06 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    | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |       |
| Плов из мяса птицы (филе)                                  | 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 |       |
| 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 |       |
| 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                                                      |              | 15,61                | 18,41 | 69,49 | 509,64                  | 0,23          | 18,12 | 212,84 | 5,05 | 46,98                     | 186,6  | 51,08 | 4,72 | 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   |       |
| Рассольник ленинградский со сметаной                       | 200/5        | 1,96                 | 4,26  | 13,72 | 101,67                  | 0,09          | 13,42 | 167,75 | 1,58 | 21,02                     | 60,43  | 21,31 | 0,81 |       |
| Рыба, тушенная 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 |       |
| Каша пшенная вязкая с маслом                               | 150/5        | 4,35                 | 4,86  | 25    | 161,3                   | 0,16          |       | 23,63  | 0,16 | 14,27                     | 88,88  | 31,3  | 1,05 |       |
| 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                                                      |              | 22,90                | 17,12 | 81,64 | 571,45                  | 0,60          | 17,24 | 615    | 5,33 | 72,51                     | 335,20 | 96,39 | 4,17 | 82,06 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.



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

# Школьное меню для организации питания обучающихся

06 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                           |              |                      |       |       |                                |               |       |        |      |                           |        |       |      |        |
| Плов из мяса птицы (филе)                                  | 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 |        |
| 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 |        |
| 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                                                      |              | 15,61                | 18,41 | 69,49 | 509,64                         | 0,23          | 18,12 | 212,84 | 5,05 | 46,98                     | 186,6  | 51,08 | 4,72 |        |
| Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет                              |              |                      |       |       |                                |               |       |        |      |                           |        |       |      |        |
| Рассольник ленинградский со сметаной                       | 200/5        | 1,96                 | 4,26  | 13,72 | 101,67                         | 0,09          | 13,42 | 167,75 | 1,56 | 21,02                     | 60,43  | 21,31 | 0,81 |        |
| Рыба, тушенная 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 |        |
| Каша пшенная вязкая с маслом                               | 150/5        | 4,35                 | 4,86  | 25    | 161,3                          | 0,16          |       | 23,63  | 0,16 | 14,27                     | 88,88  | 31,3  | 1,05 |        |
| 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                                                      |              | 22,90                | 17,12 | 81,64 | 571,45                         | 0,60          | 17,24 | 615    | 5,33 | 72,51                     | 335,20 | 96,39 | 4,17 | 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

06 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    | Ca                        | Р      | Mg    | Fe   |       |
| Обед с 7-11 лет (родительская плата)                        |                 |                      |       |       |                                            |               |       |        |      |                           |        |       |      |       |
| Рассольник<br>ленинградский<br>со сметаной                  | 200/5           | 1,96                 | 4,26  | 13,72 | 101,67                                     | 0,09          | 13,42 | 167,75 | 1,58 | 21,02                     | 60,43  | 21,31 | 0,81 |       |
| Рыба, тушенная<br>в томатном<br>соусе (филе<br>горбуши)     | 35/35           | 11,79                | 7,4   | 2,64  | 124,58                                     | 0,13          | 3,82  | 423,27 | 2,63 | 22,22                     | 127,39 | 26,98 | 0,63 |       |
| Каша пшенная<br>вязкая с маслом                             | 130/4           | 4,35                 | 4,86  | 25    | 161,3                                      | 0,16          |       | 23,63  | 0,16 | 14,27                     | 88,88  | 31,3  | 1,05 |       |
| Чай с сахаром                                               | 200             |                      |       | 9,98  | 39,9                                       |               |       |        |      | 0,3                       |        |       | 0,03 |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5  | 78                                         | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2   | 0,75 |       |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный для                                | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8  | 66                                         | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6  | 0,9  |       |
| Итого                                                       |                 | 22,90                | 17,12 | 81,64 | 571,45                                     | 0,60          | 17,24 | 615    | 5,33 | 72,51                     | 335,20 | 96,39 | 4,17 | 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.

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа

В.К. Смирнов

## Школьное меню для организации питания обучающихся

06 апреля 2022 г

| Прием пищи, наименование<br>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   |       |
| Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)                            |                 |                      |       |       |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |       |
| Плов из мяса птицы<br>(филе)                                        | 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)                               |                 |                      |       |       |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |       |
| Рассольник<br>ленинградский со<br>сметаной                          | 250/5           | 2,42                 | 5,14  | 17,11 | 125,06                               | 0,11          | 16,77 | 208,35 | 1,97 | 25,18                     | 74,78  | 26,52  | 1    |       |
| Рыба, тушенная в<br>томатном соусе (филе<br>горбуши)                | 35/35           | 7,25                 | 3,51  | 2,05  | 69,37                                | 0,06          | 2,81  | 320,7  | 1,59 | 26,05                     | 116,86 | 31,83  | 0,58 |       |
| Каша пшенная вязкая с<br>маслом                                     | 150/5           | 4,35                 | 4,86  | 25    | 161,3                                | 0,16          |       | 23,63  | 0,16 | 14,27                     | 88,88  | 31,3   | 1,05 |       |
| 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                                                               |                 | 18,82                | 14,11 | 84,44 | 539,63                               | 0,55          | 19,58 | 553    | 4,68 | 80,50                     | 339,04 | 106,45 | 4,31 | 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

06 апреля 2022 г

## Завтрак ММС, СОП с 12-18 лет

| Прием пищи,<br>наименование 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   |       |
| Плов из мяса<br>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 |       |
| Масло сливочное                                                     | 8               | 0,06                 | 5,8   | 0,1   | 52,88                                     |               |       | 36     | 0,08 | 1,92                      | 2,4    |       | 0,02 |       |
| 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 |       |
| Чай с сахаром                                                       | 200             |                      |       | 9,98  | 39,9                                      |               |       |        |      |                           |        |       |      |       |
| Яблоко                                                              | 120             | 0,48                 | 0,48  | 11,76 | 56,4                                      |               |       |        |      | 0,3                       |        |       | 0,03 |       |
| Итого                                                               |                 | 15,61                | 24,20 | 69,38 | 560,14                                    | 0,23          | 12    | 6      | 0,24 | 19,2                      | 13,2   | 10,8  | 2,64 |       |
|                                                                     |                 |                      |       |       |                                           | 0,23          | 15,32 | 248,70 | 5,12 | 46,10                     | 187,43 | 50,24 | 4,70 | 72,21 |

## Обед ММС, СОП с 12-18 лет

| Прием пищи,<br>наименование 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   |       |
| Рассольник<br>ленинградский со<br>метаной                           | 200/5           | 1,96                 | 4,26  | 13,72 | 101,67                                    | 0,09          | 13,42 | 167,75 | 1,58 | 21,02                     | 60,43  | 21,31 | 0,81 |       |
| Рыба, тушенная в<br>томатном соусе<br>(с 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 |       |
| Пюре пшеничная<br>с маслом                                          | 150/5           | 4,35                 | 4,86  | 25    | 161,3                                     | 0,16          |       | 23,63  | 0,16 | 14,27                     | 88,88  | 31,3  | 1,05 |       |
| 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 ржаной-<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                                                               |                 | 22,90                | 17,12 | 81,64 | 571,45                                    | 0,60          | 17,24 | 615    | 5,33 | 72,51                     | 335,20 | 96,39 | 4,17 | 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

06 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 12-18 лет                          |              |                      |       |       |                                |               |       |        |      |                           |        |       |      |        |
| Плов из мяса птицы                                         | 180          | 12,67                | 17,62 | 31,04 | 332,96                         | 0,09          | 3,32  | 206,7  | 4,35 | 18,68                     | 152,33 | 35,24 | 1,26 |        |
| Масло сливочное                                            | 10           | 0,06                 | 5,8   | 0,1   | 52,88                          |               |       | 36     | 0,08 | 1,92                      | 2,4    |       | 0,02 |        |
| 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 сахаром                                              | 200          |                      |       | 9,98  | 39,9                           |               |       |        |      |                           |        |       |      |        |
| Яблоко                                                     | 120          | 0,48                 | 0,48  | 11,76 | 56,4                           | 0,04          | 12    | 6      | 0,24 | 0,3                       |        |       | 0,03 |        |
| Итого                                                      |              | 15,61                | 24,20 | 69,38 | 560,14                         | 0,23          | 15,32 | 248,70 | 5,12 | 19,2                      | 13,2   | 10,8  | 2,64 | 4,70   |
| Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет                             |              |                      |       |       |                                |               |       |        |      |                           |        |       |      |        |
| Рассольник ленинградский со сметаной                       | 200/5        | 1,96                 | 4,26  | 13,72 | 101,67                         | 0,09          | 13,42 | 167,75 | 1,58 | 21,02                     | 60,43  | 21,31 | 0,81 |        |
| Рыба, тушенная 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 |        |
| Каша пшенная вязкая с маслом                               | 150/5        | 4,35                 | 4,86  | 25    | 161,3                          | 0,16          |       | 23,63  | 0,16 | 14,27                     | 88,88  | 31,3  | 1,05 |        |
| 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  |        |
| того                                                       |              | 22,90                | 17,12 | 81,64 | 571,45                         | 0,60          | 17,24 | 615    | 5,33 | 72,51                     | 335,20 | 96,39 | 4,17 | 167,22 |

Начальник ОДЛП

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

