



**Школьное меню для организации питания обучающихся**

17 мая 2022

**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            |                                | В <sup>1</sup> | С           | А            | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |              |
| Котлеты биточки мясные томатным соусом                     | 60/40        | 7.6                  | 7.32         | 8.84         | 113.12                         | 0.01           | 2.05        | 52           | 0.87        | 4.56                      | 8.45          | 3.43         | 0.16        |              |
| Каша пшенная вязкая с маслом                               | 150/5        | 4.5                  | 4.86         | 25           | 131.3                          | 0.16           |             | 23.63        | 0.16        | 14.27                     | 88.88         | 31.3         | 1.05        |              |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2.4                  | 0.3          | 6.5          | 78                             | 0.1            |             |              | 0.45        | 6                         | 16.5          | 4.2          | 0.75        |              |
| Чай с сахаром                                              | 200          |                      |              |              |                                |                |             |              |             | 0.3                       |               |              |             |              |
| Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 1.2                  | 3.2          | 4.1          | 82                             | 0.03           | 0.6         |              |             | 119                       |               | 14           | 0.1         |              |
| <b>Итого</b>                                               |              | <b>17.51</b>         | <b>15.68</b> | <b>54.64</b> | <b>404.42</b>                  | <b>0.30</b>    | <b>2.65</b> | <b>75.63</b> | <b>1.48</b> | <b>144.13</b>             | <b>114.88</b> | <b>52.93</b> | <b>2.06</b> | <b>74,70</b> |

**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            |                                | В <sup>1</sup> | С            | А          | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |              |
| Суп картофельный с горохом                                 | 250          | 5.11                 | 4.53         | 19.49        | 142.91                         | 0.25           | 1.65         | 251.9      | 1.08        | 36.77                     | 87.23         | 35.88         | 2.08        |              |
| Жаркое подомашнему из мяса птицы (филе)                    | 200          | 11.39                | 14.37        | 23.65        | 269.48                         | 0.21           | 10.35        | 31.53      | 3.23        | 28.06                     | 156.19        | 42.92         | 1.99        |              |
| Компот из свежих плодов                                    | 200          | 0.6                  | 0.16         | 18.49        | 73.55                          | 0.01           | 4            | 2          | 0.08        | 6.84                      | 4.4           | 3.6           | 0.93        |              |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 1.2                  | 0.4          | 22           | 104                            | 0.14           |              |            | 0.5         | 8                         | 25            | 5.6           | 1           |              |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 1.2                  | 0.4          | 8.4          | 72                             | 0.16           |              |            | 0.08        | 1.1                       | 52            | 16.8          | 1.2         |              |
| <b>Итого</b>                                               |              | <b>20.52</b>         | <b>19.88</b> | <b>70.24</b> | <b>563.04</b>                  | <b>0.77</b>    | <b>16.04</b> | <b>265</b> | <b>6.57</b> | <b>91.33</b>              | <b>326.62</b> | <b>104.80</b> | <b>7.20</b> | <b>82,06</b> |

Начальник ОЛП  Исламова Н.А.





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



# Школьное меню для организации питания обучающихся

17 мая 2022 г.

1 смена

| 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      | Мg    | Fe   |        |
| Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет                                    |                 |                      |       |       |                                      |               |       |        |      |                           |        |       |      |        |
| Котлеты, биточки<br>мясные с томатным<br>соусом                     | 60/40           | 156                  | 7.32  | 8.04  | 152.12                               | 0.07          | 2.05  | 52     | 0.87 | 4.56                      | 6.45   | 3.43  | 0.16 |        |
| Каша пшенная<br>вязкая с маслом                                     | 150/5           | 135                  | 4.86  | 25    | 151.3                                | 0.16          |       | 23.63  | 0.16 | 14.27                     | 88.78  | 31.3  | 1.05 |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания | 30              | 2.4                  | 0.3   | 16.5  | 79                                   | 0.1           |       |        | 0.45 | 3                         | 18.5   | 4.2   | 0.75 |        |
| Чай с сахаром                                                       | 200             |                      |       |       |                                      |               |       |        |      | 0.3                       |        |       |      |        |
| Кисломолочный<br>продукт для детского<br>питания                    | 100             | 1.2                  | 3.2   | 4.5   | 52                                   | 0.00          | 0.6   |        |      | 1.19                      |        | 14    | 0.1  |        |
| Сок фруктовый 0.2                                                   | 200             | 1                    | 0.2   | 20.2  | 12                                   | 0.02          | 4     |        | 0.2  | 14                        | 14     | 8     | 2.8  |        |
|                                                                     |                 | 18.51                | 15.38 | 15.04 | 52.42                                | 0.32          | 6.65  | 75.63  | 1.68 | 15.13                     | 128.8  | 80.93 | 4.86 |        |
| Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет                                       |                 |                      |       |       |                                      |               |       |        |      |                           |        |       |      |        |
| Суп картофельный с<br>горохом                                       | 200             | 172                  | 3.64  | 5.59  | 74.33                                | 0.2           | 9.32  | 2.9.52 | 1.59 | 29.42                     | 69.78  | 23.7  | 1.66 |        |
| Жаркое по-<br>домашнему из мяса<br>птицы (филе)                     | 200             | 139                  | 14.37 | 13.65 | 261.48                               | 0.27          | 30.36 | 11.53  | 3.23 | 26.38                     | 159.19 | 42.92 | 1.99 |        |
| Компот из свежих<br>плодов                                          | 200             | 0.16                 | 0.16  | 18.05 | 72.65                                | 0.07          | 4     | 2      | 0.06 | 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 | 3                         | 18.5   | 4.2   | 0.75 |        |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный для<br>детского питания                    | 30              | 2.4                  | 0.3   | 13.8  | 76                                   | 0.12          |       |        | 0.51 | 8.7                       | 39     | 2.6   | 0.9  |        |
|                                                                     |                 | 21.04                | 17.77 | 38.43 | 67.46                                | 0.64          | 43.7  | 243    | 5.86 | 79.05                     | 291.87 | 12.02 | 6.23 |        |
| Итого за рацион                                                     |                 |                      |       |       |                                      |               |       |        |      |                           |        |       |      | 187,49 |

Начальник отдела Исламова Н.А.





СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

17 мая 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                                          | 200             | 4.73                 | 3.64  | 15.59  | 114.33                               | 0.2           | 9.32  | 209.52 | 1.59 | 29.42                     | 69.78  | 28.7   | 1.66 |       |
| Жаркое по-<br>домашнему из<br>мяса птицы<br>(филе)*                       | 180             | 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             |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |       |
| Хлеб<br>пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского<br>питания | 30              | 2.4                  | 0.3   | 6.5    | 78                                   | 0.1           |       |        | 0.45 | 6                         | 19.5   | 4.2    | 0.75 |       |
| 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                                                                     |                 | 20.92                | 18.61 | 69.54  | 527.81                               | 0.63          | 39.71 | 241    | 5.78 | 72.50                     | 287.47 | 88.42  | 5.30 | 65.00 |
| Полдник с 7-18 лет (родительская плата)                                   |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |       |
| Плюшка<br>московская (м/с)                                                | 50              | 6.48                 | 5.01  | 43.73  | 245.71                               | 0.10          | 0.07  | 30.57  | 1.02 | 22.13                     | 58.85  | 10.10  | 0.79 |       |
| Чай с сахаром                                                             | 200             |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |       |
| Творог детский<br>фасованный                                              | 50              | 62.49                | 63.49 | 89.29  | 1230.16                              | 0.6           | 11.91 |        |      | 2361.11                   |        | 277.78 | 1.99 |       |
| Итого                                                                     |                 | 69.97                | 68.50 | 133.02 | 1475.87                              | 0.70          | 11.98 | 30.6   | 1.02 | 2383.54                   | 58.9   | 287.88 | 2.78 | 45.00 |

Начальник ОДЛТ Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

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

# Школьное меню для организации питания обучающихся

17 мая 2022

## Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      | Цена  |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|----------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|-------|
|                                                                     |                 | Б                       | Ж     | У     |                            | В1            | С    | А     | Е    | Са                        | Р     | Mg    | Fe   |       |
| Котлеты биточки<br>мясные с<br>томатным соусом                      | 60/40           | 7,56                    | 7,32  | 8,84  | 133,12                     | 0,01          | 2,05 | 52    | 0,87 | 4,56                      | 6,45  | 3,43  | 0,16 |       |
| Каша пшенная<br>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             |                         |       |       |                            |               |      |       |      | 0,3                       |       |       |      |       |
| 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 |       |
| Кисломолочный<br>продукт для<br>детского питания                    | 100             | 3,2                     | 3,2   | 4,5   | 62                         | 0,00          | 0,5  |       |      | 119                       |       | 14    | 0,1  |       |
| Итого                                                               |                 | 17,51                   | 15,68 | 54,84 | 434,42                     | 0,30          | 2,65 | 75,63 | 1,48 | 144,13                    | 114,8 | 52,93 | 2,06 | 65,00 |

## Обед с 12-18 лет (родительская плата)

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      | Цена  |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|----------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|-------|
|                                                                     |                 | Б                       | Ж     | У     |                            | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |       |
| Суп картофельный<br>с горохом                                       | 250             | 5,91                    | 4,55  | 9,49  | 142,9                      | 0,25          | 11,65 | 261,9 | 1,98 | 36,77                     | 87,23  | 35,88 | 2,08 |       |
| Жаркое по-<br>домашнему из<br>мяса птицы<br>(филе)*                 | 200             | 11,39                   | 14,37 | 23,65 | 269,43                     | 0,2           | 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 | 70,65                      | 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  |       |
| Итого                                                               |                 | 22,26                   | 19,69 | 62,33 | 635,64                     | 0,69          | 46,04 | 295   | 6,25 | 86,40                     | 309,32 | 99,20 | 6,65 | 70,00 |

Начальник ОДП  
Исламова Ч.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДН ГО г. Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

13 мая 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    | Са                        | Р     | Mg   | Fe   |       |
| Котлеты, биточки<br>мясные<br>томатный<br>соусом                    | 60/40           | 7.56                 | 7.32 | 8.84 | 103.12                               | 0.01          | 2.05 | 52    | 0.87 | 4.56                      | 6.45  | 3.43 | 0.16 |       |
| Каша пшеничная<br>вязкая с маслом                                   | 150/5           | 4.05                 | 4.86 | 25   | 151.3                                | 0.16          |      | 23.63 | 0.16 | 14.27                     | 88.88 | 31.3 | 1.05 |       |
| 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             |                      |      |      |                                      |               |      |       |      | 0.3                       |       |      |      |       |
| Кисломолочный<br>продукт для<br>детского питания                    | 100             | 3.2                  | 3.2  | 4.5  | 62                                   | 0.03          | 0.5  |       |      | 119                       |       | 14   | 0.1  |       |
| Итого                                                               |                 | 18                   | 5.7  | 54.8 | 434                                  | 0.30          | 2.65 | 75.6  | 1.48 | 144                       | 114.8 | 53   | 2.06 | 77,62 |

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    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |       |
| Суп<br>картофельный с<br>горохом                                    | 250             | 5.91                 | 4.55  | 19.49 | 112.31                               | 0.25          | 11.65 | 261.9 | 1.98 | 36.77                     | 87.23  | 35.88 | 2.08 |       |
| Жаркое по-<br>домашнему из<br>мяса птицы<br>(филе)*                 | 200             | 11.39                | 14.37 | 23.65 | 219.18                               | 0.2           | 30.39 | 31.53 | 3.23 | 28.08                     | 159.19 | 42.92 | 1.99 |       |
| Компот из<br>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<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                                                               |                 | 23.24                | 19.63 | 92.7  | 655.74                               | 0.63          | 46.04 | 295   | 6.25 | 85.40                     | 309.32 | 99.20 | 6.65 | 87,95 |

Начальник СДП



СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

13 мая 2022 г

1 смена

| Прием пищи наименование<br>блюда                                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      | Цена |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|------|
|                                                                     |                 | Б                       | Ж     | У     |                                      | В1            | С     | А     | Е    | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |      |
| Завтрак ОБЗ, инвалиды с 12-18 лет                                   |                 |                         |       |       |                                      |               |       |       |      |                           |        |       |      |      |
| Котлеты, биточки<br>мясные с томатным<br>соусом                     | 60/40           | 7,56                    | 7,32  | 8,84  | 113,12                               | 0,01          | 2,05  | 52    | 0,87 | 4,56                      | 6,45   | 3,43  | 0,16 |      |
| Каша пшенная вязкая<br>с маслом                                     | 150/5           | 4,15                    | 4,86  | 25    | 151,3                                | 0,16          |       | 23,63 | 0,16 | 14,27                     | 38,88  | 31,3  | 1,05 |      |
| 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             |                         |       |       |                                      |               |       |       |      | 0,3                       |        |       |      |      |
| Кисломолочный<br>продукт для детского<br>питания                    | 100             | 3,2                     | 3,2   | 4,5   | 62                                   | 0,03          | 0,6   |       |      | 119                       |        | 14    | 0,1  |      |
| Сок фруктовый 0,2                                                   | 200             | 1                       | 0,2   | 20,2  | 12                                   | 0,02          | 4     |       | 0,2  | 14                        | 14     | 8     | 2,8  |      |
|                                                                     |                 | 19,51                   | 19,88 | 75,04 | 526,42                               | 0,32          | 6,65  | 75,63 | 1,68 | 58,13                     | 128,83 | 60,93 | 4,86 |      |
| Обед ОБЗ, инвалиды с 12-18 лет                                      |                 |                         |       |       |                                      |               |       |       |      |                           |        |       |      |      |
| Суп картофельный с<br>горохом                                       | 250             | 5,91                    | 4,55  | 13,49 | 142,91                               | 0,25          | 1,65  | 261,9 | 1,98 | 36,77                     | 87,23  | 35,88 | 2,08 |      |
| Жаркое по-<br>домашнему из мяса<br>птицы (филе)*                    | 200             | 1,39                    | 14,37 | 21,55 | 254,48                               | 0,21          | 30,39 | 31,53 | 3,23 | 28,08                     | 159,16 | 42,92 | 1,99 |      |
| Компот из свежих<br>плодов                                          | 200             | 0,16                    | 0,15  | 13,69 | 78,65                                | 0,01          | 4     | 2     | 0,08 | 6,95                      | 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 ржанс-<br>пшеничный для<br>детского питания                    | 30              | 2,4                     | 0,3   | 13,3  | 66                                   | 0,12          |       |       | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6  | 0,9  |      |
| Итого за рацион                                                     |                 | 22,26                   | 19,65 | 92,33 | 635,04                               | 0,59          | 46,04 | 295   | 6,25 | 86,40                     | 309,32 | 96,20 | 6,65 |      |

196,23

Начальник ОДП

Исполнитель