



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

03 октября 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    | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |       |
| Макаронные изделия с тертым сыром                             | 150          | 8,84                 | 11,81 | 31,01 | 266,64                         | 0,08          | 0,11 | 80,7  | 0,82 | 163,3                     | 131,11 | 15,41 | 0,85 |       |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 30 | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5  | 78                             | 0,1           |      |       | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2   | 0,75 |       |
| Чай с сахаром                                                 | 200          |                      |       |       |                                |               |      |       |      |                           |        |       |      |       |
| Сок фруктовый 0,2                                             | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2  | 92                             | 0,02          | 4    |       |      | 0,3                       |        |       |      |       |
| Итого                                                         |              | 12,24                | 12,31 | 67,71 | 436,64                         | 0,20          | 4,11 | 80,70 | 1,47 | 183,60                    | 164,6  | 27,61 | 4,40 | 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    | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |       |
| Щи из свежей капусты со сметаной                           | 250/5        | 1,9                  | 4,95  | 8,93   | 88,76                          | 0,06          | 30,02 | 207,75 | 1,92 | 40,88                     | 47,33  | 20,77  | 0,76 |       |
| Рыба, тушеная в томатном соусе (филе минтая)               | 45/45        | 9,32                 | 4,33  | 2,64   | 87,53                          | 0,08          | 3,61  | 412,33 | 1,97 | 33,36                     | 150,31 | 40,92  | 0,74 |       |
| Рис припущенный                                            | 150          | 3,77                 | 4,37  | 38,92  | 209,86                         | 0,04          |       | 23,85  | 0,26 | 10,99                     | 80,34  | 26,58  | 0,58 |       |
| Компот из смеси сухофруктов                                | 200          | 0,44                 | 0,09  | 32,92  | 128,6                          |               |       |        |      | 0,6                       |        |        | 0,06 |       |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            | 0,14          |       |        | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6    | 1    |       |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                             | 0,16          |       |        | 0,68 | 11,6                      | 52     | 15,8   | 1,2  |       |
| Итого                                                      |              | 21,83                | 14,54 | 123,81 | 706,75                         | 0,48          | 33,63 | 644    | 5,43 | 105,43                    | 355,98 | 110,67 | 4,34 | 82,06 |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.





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

Школьное меню для организации питания обучающихся

03 октября 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                           |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |        |
| Макаронные изделия с тертым сыром                          | 170          | 9,43                 | 12,55 | 33,06  | 283,91                         | 0,09          | 0,11  | 85,78  | 0,87 | 173,99                    | 139,81 | 16,43  | 0,9  |        |
| 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                             | 0,1           |       |        | 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 |        |
| Сок фруктовый 0,2                                          | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02          | 4     |        | 0,2  | 14                        | 14     | 8      | 2,8  |        |
|                                                            |              | 12,97                | 20,31 | 80,08  | 562,29                         | 0,21          | 6,91  | 130,92 | 1,63 | 199,49                    | 177,9  | 29,47  | 4,54 |        |
| Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет                              |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |        |
| Щи из свежей капусты со сметаной                           | 250/5        | 1,9                  | 4,95  | 8,93   | 88,76                          | 0,06          | 30,02 | 207,75 | 1,92 | 40,88                     | 47,33  | 20,77  | 0,76 |        |
| Рыба, тушенная в томатном соусе (филе минтая)              | 45/45        | 9,32                 | 4,33  | 2,64   | 87,53                          | 0,08          | 3,61  | 412,33 | 1,97 | 33,36                     | 150,31 | 40,92  | 0,74 |        |
| Рис припущенный                                            | 150          | 3,77                 | 4,37  | 38,92  | 209,86                         | 0,04          |       | 23,85  | 0,26 | 10,99                     | 80,34  | 26,58  | 0,58 |        |
| Компот из свежих плодов                                    | 200          | 0,16                 | 0,16  | 18,89  | 78,65                          | 0,01          | 4     | 2      | 0,08 | 6,85                      | 4,4    | 3,6    | 0,93 |        |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                             | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,75 |        |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                             | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 36     | 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 |        |
|                                                            |              | 29,45                | 14,89 | 111,44 | 665,20                         | 0,45          | 49,63 | 652    | 5,43 | 125,98                    | 354,08 | 119,47 | 7,30 |        |
| 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

03 октября 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)                                      |                 |                      |       |       |                                      |               |      |        |      |                           |        |        |      |       |
| Щи из свежей<br>капусты со<br>сметаной                                    | 200/5           | 1,55                 | 4,11  | 7,18  | 72,63                                |               |      |        | 1,54 | 33,58                     |        | 16,71  |      |       |
| Рыба, тушенная<br>в томатном<br>соусе                                     | 45/45           | 9,32                 | 4,33  | 2,64  | 87,53                                | 0,08          | 3,61 | 412,33 | 1,97 | 33,36                     | 150,31 | 40,92  | 0,74 |       |
| Рис<br>припущенный                                                        | 150             | 3,77                 | 4,37  | 38,92 | 209,86                               | 0,04          |      | 23,85  | 0,26 | 10,99                     | 80,34  | 26,58  | 0,58 |       |
| Чай с сахаром                                                             | 200             |                      |       |       |                                      |               |      |        |      | 0,3                       |        |        |      |       |
| Хлеб<br>пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского<br>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<br>питания                       | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8  | 66                                   | 0,12          |      |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |       |
| Итого                                                                     |                 | 19,44                | 13,41 | 79,04 | 514,02                               | 0,34          | 3,61 | 436    | 4,73 | 92,93                     | 289,15 | 101,01 | 2,97 | 65,00 |
| Полдник с 7-18 лет (родительская плата)                                   |                 |                      |       |       |                                      |               |      |        |      |                           |        |        |      |       |
| Курник                                                                    | 75              | 8,07                 | 8,38  | 20,93 | 191,12                               | 0,1           | 5,68 |        |      | 24,61                     |        | 15,68  | 0,94 |       |
| Компот из смеси<br>сухофруктов                                            | 200             | 0,44                 | 0,09  | 32,92 | 128,6                                |               |      |        |      | 0,6                       |        |        | 0,06 |       |
| Итого                                                                     |                 | 8,51                 | 8,47  | 53,85 | 319,72                               | 0,10          | 5,68 | 0,0    | 0,00 | 25,21                     | 0,0    | 15,68  | 1,00 | 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

03 октября 2022 г

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

| Прием пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      | Цена  |
|------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|---------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|-------|
|                                                            |                 | Б                       | Ж     | У     |                                 | В1            | С    | А     | Е    | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |       |
| Макаронные изделия с тертым сыром                          | 180             | 10,61                   | 14,17 | 37,17 | 319,77                          | 0,1           | 0,13 | 96,84 | 0,98 | 196,17                    | 157,28 | 18,5  | 1,02 |       |
| Чай с сахаром                                              | 200             |                         |       |       |                                 |               |      |       |      | 0,3                       |        |       |      |       |
| 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 |       |
| Сок фруктовый 0,2                                          | 200             | 1                       | 0,2   | 20,2  | 92                              | 0,02          | 4    |       | 0,2  | 14                        | 14     | 8     | 2,8  |       |
| Итого                                                      |                 | 14,01                   | 14,67 | 73,87 | 489,77                          | 0,22          | 4,13 | 96,84 | 1,63 | 216,47                    | 190,8  | 30,70 | 4,57 | 65,00 |

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

| Прием пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | Цена  |
|------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|---------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|-------|
|                                                            |                 | Б                       | Ж     | У     |                                 | В1            | С     | А      | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |       |
| Щи из свежей капусты со сметаной                           | 250/5           | 1,9                     | 4,95  | 8,93  | 88,76                           | 0,06          | 30,02 | 207,75 | 1,92 | 40,88                     | 47,33  | 20,77  | 0,76 |       |
| Рыба, тушенная в томатном соусе                            | 45/45           | 9,32                    | 4,33  | 2,64  | 87,53                           | 0,08          | 3,61  | 412,33 | 1,97 | 33,36                     | 150,31 | 40,92  | 0,74 |       |
| Рис припущенный                                            | 150             | 3,77                    | 4,37  | 38,92 | 209,86                          | 0,04          |       | 23,85  | 0,26 | 10,99                     | 80,34  | 26,58  | 0,58 |       |
| Чай с сахаром                                              | 200             |                         |       |       |                                 |               |       |        |      | 0,3                       |        |        |      |       |
| 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                                                      |                 | 19,79                   | 14,25 | 80,79 | 530,15                          | 0,40          | 33,63 | 644    | 5,11 | 100,23                    | 336,48 | 105,07 | 3,73 | 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

03 октября 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   |              |
| Макаронные изделия с тертым сыром                          | 160             | 8,34                 | 8,54 | 35,34 | 252,37                               |               |      |      | 0,86 | 119,02                    |      | 13,94 |      |              |
| Масло сливочное                                            | 8               | 0,06                 | 5,8  | 0,1   | 52,88                                |               |      | 36   | 0,08 | 1,92                      | 2,4  |       | 0,02 |              |
| 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 | 40              | 3,2                  | 0,4  | 22    | 104                                  | 0,14          |      |      | 0,6  | 8                         | 26   | 5,6   | 1    |              |
| Сок фруктовый 0,2                                          | 200             | 1                    | 0,2  | 20,2  | 92                                   | 0,02          | 4    |      | 0,2  | 14                        | 14   | 8     | 2,8  |              |
| <b>Итого</b>                                               |                 | 13                   | 15,0 | 87,8  | 544                                  | 0,16          | 6,80 | 36,1 | 1,75 | 146                       | 43,5 | 28    | 3,89 | <b>72,21</b> |

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   |              |
| Щи из свежей капусты со сметаной                           | 250/5           | 2,03                 | 5,7   | 9,11  | 96,86                                | 0,07          | 30,04 | 213,1  | 1,93 | 45,28                     | 50,33  | 21,22  | 0,77 |              |
| Рыба, тушеная в томатном соусе                             | 45/45           | 9,32                 | 4,33  | 2,64  | 87,53                                | 0,08          | 3,61  | 412,33 | 1,97 | 33,36                     | 150,31 | 40,92  | 0,74 |              |
| Рис припущенный                                            | 150             | 3,77                 | 4,37  | 38,92 | 209,86                               | 0,04          |       | 23,85  | 0,26 | 10,99                     | 80,34  | 26,58  | 0,58 |              |
| Компот из свежих плодов                                    | 200             | 0,16                 | 0,16  | 18,89 | 78,65                                | 0,01          | 4     | 2      | 0,08 | 6,85                      | 4,4    | 3,6    | 0,93 |              |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5  | 78                                   | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,75 |              |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8  | 66                                   | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |              |
| <b>Итого</b>                                               |                 | 20,08                | 15,16 | 99,86 | 616,90                               | 0,42          | 37,65 | 651    | 5,20 | 111,18                    | 343,93 | 109,12 | 4,67 | <b>82,54</b> |

Начальник ОДП Исламова Н.А.





СОГЛАСОВАНО  
Директор школы.



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

03 октября 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                          |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |        |
| Макаронные изделия с тертым сыром                          | 160          | 8,34                 | 8,54  | 35,34  | 252,37                         |               |       |        | 0,86 | 119,02                    |        | 13,94  |      |        |
| 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 с сахаром                                              | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |               |       |        |      | 0,3                       |        |        |      |        |
| Яблоко                                                     | 120          | 0,48                 | 0,48  | 11,76  | 56,4                           | 0,04          | 12    | 6      | 0,24 | 19,2                      | 13,2   | 10,8   | 2,64 |        |
|                                                            |              | 11,30                | 16,57 | 73,71  | 492,77                         | 0,04          | 12,00 | 51,00  | 1,85 | 146,92                    | 16,20  | 20,94  | 2,66 |        |
| 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 |        |
| Рыба, тушенная в томатном соусе                            | 45/45        | 9,32                 | 4,33  | 2,64   | 87,53                          | 0,08          | 3,61  | 412,33 | 1,97 | 33,36                     | 150,31 | 40,92  | 0,74 |        |
| Рис припущенный                                            | 160          | 4,02                 | 4,62  | 41,51  | 223,5                          | 0,05          |       | 25,2   | 0,28 | 11,71                     | 85,68  | 28,35  | 0,62 |        |
| Компот из свежих плодов                                    | 200          | 0,16                 | 0,16  | 18,89  | 78,65                          | 0,01          | 4     | 2      | 0,08 | 6,85                      | 4,4    | 3,6    | 0,93 |        |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                             | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,75 |        |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                             | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |        |
|                                                            |              | 20,33                | 15,41 | 102,45 | 630,54                         | 0,43          | 37,65 | 653    | 5,22 | 111,90                    | 349,27 | 110,89 | 4,71 |        |
| Итого за рацион                                            |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      | 167,22 |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.