



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

29 сентября 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   |       |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком                  | 100/10       | 21,31                | 7,87 | 16,32 | 225,13                  | 0,05          | 0,57 | 41,99 | 1,11 | 186,51                    | 237,61 | 26,35 | 0,53 |       |
| 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  |       |
| Чай с сахаром                                              | 200          |                      |      | 9,98  | 39,9                    |               |      |       |      | 0,3                       |        |       |      |       |
| Итого                                                      |              | 25,51                | 8,47 | 68,50 | 461,03                  | 0,21          | 4,57 | 41,99 | 1,91 | 208,81                    | 277,6  | 39,95 | 4,33 | 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   |       |
| Свекольник со сметаной                                     | 200/10       | 2,25                 | 4,93  | 14,74 | 112,75                  | 0,07          | 15,48 | 176,1 | 1,6  | 46,98                     | 65,66  | 28,35 | 1,47 |       |
| Тефтели из говядины с томатным соусом                      | 60/40        | 9,8                  | 10,06 | 6,27  | 154,88                  | 0,05          | 2,2   | 14,85 | 0,36 | 15,87                     | 108,34 | 14,36 | 1,57 |       |
| Картофельное пюре                                          | 150          | 3,3                  | 5,11  | 22,1  | 148,04                  | 0,16          | 25,97 | 32,91 | 0,18 | 53,58                     | 97,33  | 33,49 | 1,28 |       |
| Чай с сахаром                                              | 200          |                      |       | 9,98  | 39,9                    |               |       |       |      | 0,3                       |        |       |      |       |
| 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                  | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,8  | 66                      | 0,12          |       |       | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6  | 0,9  |       |
| Итого                                                      |              | 20,65                | 20,80 | 88,89 | 625,57                  | 0,54          | 43,65 | 224   | 3,25 | 133,43                    | 336,33 | 95,40 | 6,22 | 82,06 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.





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

# Школьное меню для организации питания обучающихся

29 сентября 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      | Mg     | Fe   |        |
| Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет                           |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |        |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком                  | 120/5           | 25,05                | 8,84  | 15,62  | 246,81                               | 0,06          | 0,61  | 47,08  | 1,31 | 202,21                    | 269,65 | 29,22  | 0,62 |        |
| Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                 |               |       | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      |        | 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 | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                   |               |       |        | 0,45 | 6                         |        | 4,2    |      |        |
| Сок фруктовый 0,2                                          | 200             | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                                   | 0,02          | 4     |        | 0,2  | 14                        | 14     | 8      | 2,8  |        |
|                                                            |                 | 28,59                | 16,60 | 62,64  | 525,19                               | 0,08          | 7,41  | 92,22  | 2,07 | 227,71                    | 269,2  | 42,26  | 3,51 |        |
| Обед ОВЗ , инвалиды с 7-11 лет                             |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |        |
| Свекольник со сметаной                                     | 250/5           | 2,61                 | 5,04  | 18,13  | 128,71                               | 0,08          | 19,34 | 212,24 | 1,98 | 52,13                     | 77,5   | 35,4   | 1,82 |        |
| Тефтели из говядины с томатным соусом                      | 60/40           | 9,8                  | 10,06 | 6,27   | 154,88                               | 0,05          | 2,2   | 14,85  | 0,36 | 15,87                     | 108,34 | 14,66  | 1,57 |        |
| Картофельное пюре                                          | 150             | 3,3                  | 5,11  | 22,1   | 148,04                               | 0,16          | 25,97 | 32,91  | 0,18 | 53,58                     | 97,33  | 33,49  | 1,28 |        |
| Компот из смеси сухофруктов                                | 200             | 0,44                 | 0,09  | 32,92  | 128,6                                |               |       |        |      | 0,6                       |        |        | 0,06 |        |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                   |               |       |        | 0,45 | 6                         |        | 4,2    |      |        |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                   | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |        |
|                                                            |                 | 20,95                | 20,90 | 109,72 | 704,23                               | 0,41          | 47,51 | 260    | 3,48 | 136,88                    | 322,17 | 100,55 | 5,63 |        |
| 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

29 сентября 2022 г

| Прием пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценност<br>ь (ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные веще-<br>ства (мг) |        |       |      | Цена  |
|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------------|---------------|------|-------|------|--------------------------------|--------|-------|------|-------|
|                                                            |                 | Б                    | Ж     | У     |                                            | В1            | С    | А     | Е    | Са                             | Р      | Mg    | Fe   |       |
| Обед с 7-11 лет (родительская плата)                       |                 |                      |       |       |                                            |               |      |       |      |                                |        |       |      |       |
| Свекольник со сметаной                                     | 200/5           | 2,12                 | 4,18  | 14,56 | 104,65                                     |               |      |       | 1,59 | 42,58                          |        | 28,4  |      |       |
| Тефтели из говядины с томатным соусом                      | 60/40           | 9,8                  | 10,06 | 6,27  | 154,88                                     | 0,05          | 2,2  | 14,85 | 0,36 | 15,87                          | 108,34 | 14,86 | 1,57 |       |
| Картофельное пюре                                          | 130             | 2,86                 | 4,44  | 19,15 | 128,33                                     |               |      |       | 0,16 | 46,02                          |        | 29    |      |       |
| Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98  | 39,9                                       |               |      |       |      | 0,3                            |        |       |      |       |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5  | 78                                         |               |      |       | 0,45 | 6                              |        | 4,2   |      |       |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8  | 66                                         | 0,12          |      |       | 0,51 | 8,7                            | 39     | 12,6  | 0,9  |       |
| Итого                                                      |                 | 19,58                | 19,28 | 80,26 | 571,76                                     | 0,17          | 2,20 | 15    | 3,07 | 119,47                         | 147,34 | 89,06 | 2,47 | 65,00 |
| Полдник с 7-18 лет (родительская плата)                    |                 |                      |       |       |                                            |               |      |       |      |                                |        |       |      |       |
| Йогурт с вареном (м/с)                                     | 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 |       |
| Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98  | 39,9                                       |               |      |       |      | 0,3                            |        |       |      |       |
| Сырный десерт для детского питания                         | 100             | 3,2                  | 3,2   | 4,5   | 62                                         | 0,03          | 0,6  |       |      | 119                            |        | 14    | 0,1  |       |
| Итого                                                      |                 | 17,23                | 11,29 | 38,43 | 328,50                                     | 0,09          | 0,86 | 51,2  | 1,33 | 213,09                         | 146,1  | 30,20 | 0,79 | 45,00 |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.





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

Школьное меню для организации питания обучающихся

29 сентября 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    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |       |
| Запеканка из<br>творога со<br>сгущенным<br>молоком                  | 120/5           | 25,05                   | 8,84 | 15,62 | 246,81                          | 0,06          | 0,61 | 47,08 | 1,31 | 202,21                    | 263,65 | 29,22 | 0,62 |       |
| 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 питания | 30              | 2,4                     | 0,3  | 16,5  | 78                              | 0,1           |      |       | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2   | 0,75 |       |
| Итого                                                               |                 | 27,51                   | 9,15 | 42,31 | 367,09                          | 0,16          | 3,41 | 47,22 | 1,77 | 211,31                    | 290,7  | 34,26 | 1,44 | 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    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |       |
| Свекольник со<br>сметаной                                           | 250/5           | 2,61                    | 5,04  | 18,13 | 128,71                          | 0,08          | 19,34 | 212,24 | 1,98 | 52,13                     | 77,5   | 35,4   | 1,82 |       |
| Тефтели из<br>говядины с<br>томатным соусом                         | 60/40           | 9,8                     | 10,06 | 6,27  | 154,88                          | 0,05          | 2,2   | 14,85  | 0,36 | 15,87                     | 108,34 | 14,86  | 1,57 |       |
| Картофельное<br>пюре                                                | 150             | 3,3                     | 5,11  | 22,1  | 148,04                          | 0,16          | 25,97 | 32,91  | 0,18 | 53,58                     | 97,33  | 33,49  | 1,28 |       |
| Чай с сахаром                                                       | 200             |                         |       | 9,98  | 39,9                            |               |       |        |      | 0,3                       |        |        |      |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания | 30              | 2,4                     | 0,3   | 16,5  | 78                              |               |       |        | 0,45 | 6                         |        | 4,2    |      |       |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный для<br>детского питания                    | 30              | 2,4                     | 0,3   | 13,8  | 66                              | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |       |
| Итого                                                               |                 | 20,51                   | 20,81 | 86,78 | 615,53                          | 0,41          | 47,51 | 260    | 3,48 | 136,58                    | 322,17 | 100,55 | 5,57 | 70,00 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор школы



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

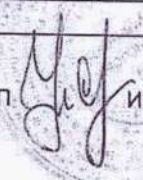


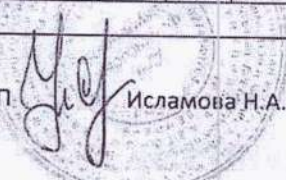
Школьное меню для организации питания обучающихся

29 сентября 2022 г

1 смена

| Прием пищи, наименование<br>блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценност<br>ь (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | Цена   |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|--------|
|                                                                     |                 | Б                       | Ж     | У      |                                            | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |        |
| Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет                                   |                 |                         |       |        |                                            |               |       |        |      |                           |        |        |      |        |
| Запеканка из творога<br>со сгущенным<br>молоком                     | 120/5           | 25,05                   | 8,84  | 15,62  | 246,81                                     | 0,06          | 0,61  | 47,08  | 1,31 | 202,21                    | 269,65 | 29,22  | 0,62 |        |
| Масло сливочное                                                     | 10              | 0,08                    | 7,25  | 0,13   | 66,1                                       |               |       | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      |        | 0,02 |        |
| Чай с сахаром                                                       | 200             |                         |       | 9,98   | 39,9                                       |               |       |        |      | 0,3                       |        |        |      |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания | 30              | 2,4                     | 0,3   | 16,5   | 78                                         |               |       |        | 0,45 | 6                         |        | 4,2    |      |        |
|                                                                     |                 | 27,53                   | 16,39 | 42,23  | 430,81                                     | 0,06          | 0,61  | 92,08  | 1,86 | 210,91                    | 272,65 | 33,42  | 0,64 |        |
| Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет                                      |                 |                         |       |        |                                            |               |       |        |      |                           |        |        |      |        |
| Свекольник со<br>сметаной                                           | 250/5           | 2,61                    | 5,04  | 18,13  | 128,71                                     | 0,08          | 19,34 | 212,24 | 1,98 | 52,13                     | 77,5   | 35,4   | 1,82 |        |
| Тефтели из говядины<br>с томатным соусом                            | 60/40           | 9,8                     | 10,06 | 6,27   | 154,88                                     | 0,05          | 2,2   | 14,85  | 0,36 | 15,87                     | 108,34 | 14,86  | 1,57 |        |
| Картофельное пюре                                                   | 150             | 3,3                     | 5,11  | 22,1   | 148,04                                     | 0,16          | 25,97 | 32,91  | 0,18 | 53,58                     | 97,33  | 33,49  | 1,28 |        |
| Компот из смеси<br>сухофруктов                                      | 200             | 0,44                    | 0,09  | 32,92  | 128,6                                      |               |       |        |      | 0,6                       |        |        | 0,06 |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания | 30              | 2,4                     | 0,3   | 16,5   | 78                                         |               |       |        | 0,45 | 6                         |        | 4,2    |      |        |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный для<br>детского питания                    | 30              | 2,4                     | 0,3   | 13,8   | 66                                         | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |        |
|                                                                     |                 | 20,95                   | 20,90 | 109,72 | 704,23                                     | 0,41          | 47,51 | 260    | 3,48 | 136,88                    | 322,17 | 100,55 | 5,63 |        |
| Итого за рацион                                                     |                 |                         |       |        |                                            |               |       |        |      |                           |        |        |      | 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

29 сентября 2022 г  
Завтрак ММС с 12-18 лет

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тически<br>я | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      | Цена  |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|-------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|-------|
|                                                                     |                 | Б                    | Ж    | У     |                         | В1            | С    | А     | Е    | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |       |
| Запеканка из<br>творога со<br>сгущенным<br>молоком                  | 120/5           | 25,05                | 8,84 | 15,62 | 246,81                  | 0,06          | 0,61 | 47,08 | 1,31 | 202,21                    | 269,65 | 29,22 | 0,62 |       |
| Масло сливочное                                                     | 8               | 0,06                 | 5,8  | 0,1   | 52,88                   |               |      | 36    | 0,08 | 1,92                      | 2,4    |       | 0,02 |       |
| Чай с сахаром                                                       | 200             |                      |      | 9,98  | 39,9                    |               |      |       |      | 0,3                       |        |       |      |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4  | 22    | 104                     | 0,14          |      |       | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6   | 1    |       |
| Итого                                                               |                 | 28                   | 15,0 | 47,7  | 444                     | 0,20          | 0,61 | 83,1  | 1,99 | 212                       | 298,1  | 35    | 1,64 | 72,21 |

Обед ММС с 12-18 лет

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тически<br>я | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | Цена  |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|-------|
|                                                                     |                 | Б                    | Ж     | У     |                         | В1            | С     | А      | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |       |
| Свекольник со<br>сметаной                                           | 250/5           | 2,61                 | 5,04  | 18,13 | 128,71                  | 0,08          | 19,34 | 212,24 | 1,98 | 52,13                     | 77,5   | 35,4   | 1,82 |       |
| Тефтели из<br>говядины с<br>томатным соусом                         | 60/40           | 9,8                  | 10,06 | 6,27  | 154,88                  | 0,05          | 2,2   | 14,85  | 0,36 | 15,87                     | 108,34 | 14,86  | 1,57 |       |
| Картофельное<br>пюре                                                | 150             | 3,3                  | 5,11  | 22,1  | 148,04                  | 0,16          | 25,97 | 32,91  | 0,18 | 53,58                     | 97,33  | 33,49  | 1,28 |       |
| Чай с сахаром                                                       | 200             |                      |       | 9,98  | 39,9                    |               |       |        |      | 0,3                       |        |        |      |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5  | 78                      |               |       |        | 0,45 | 6                         |        | 4,2    |      |       |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный для<br>детского питания                    | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8  | 66                      | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |       |
| Итого                                                               |                 | 20,51                | 20,81 | 86,78 | 615,53                  | 0,41          | 47,51 | 260    | 3,48 | 136,58                    | 322,17 | 100,55 | 5,57 | 82,54 |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

