

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

20 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    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |              |
| 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 |              |
| Картофельное пюре                                          | 170          | 3,73                 | 5,75  | 25,03 | 167,33                         |               |      |        | 0,2  | 60,64                     |        | 37,93 |      |              |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22    | 104                            | 0,14          |      |        | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6   | 1    |              |
| 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 |              |
| <b>Итого</b>                                               |              | 16,31                | 10,49 | 59,86 | 401,14                         | 0,22          | 6,41 | 412,47 | 2,78 | 105,10                    | 177,9  | 85,29 | 1,81 | <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      |                                | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |              |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной                   | 250/5        | 1,9                  | 4,92  | 9,98   | 92,52                          | 0,06          | 19,87 | 216,35 | 1,95 | 40,88                     | 51,47  | 23,97  | 1,12 |              |
| Биточки из мяса птицы с томатным соусом                    | 60/30        | 7,01                 | 8,57  | 3,61   | 120,13                         | 0,01          | 1,5   | 45     | 1,16 | 3,36                      | 4,63   | 2,6    | 0,12 |              |
| Каша гречневая вязкая с маслом                             | 150/5        | 4,77                 | 4,86  | 21,48  | 148,55                         | 0,16          |       | 23,25  | 0,35 | 11,64                     | 113,25 | 75,18  | 2,55 |              |
| Компот из смеси сухофруктов                                | 200          | 0,44                 | 0,09  | 32,92  | 128,6                          |               |       |        |      | 0,6                       |        |        | 0,06 |              |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 35           | 2,8                  | 0,35  | 19,25  | 91                             | 0,12          |       |        | 0,53 | 7                         | 22,75  | 4,9    | 0,88 |              |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                             | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |              |
| <b>Итого</b>                                               |              | 19,32                | 19,09 | 101,04 | 646,80                         | 0,47          | 21,37 | 285    | 4,50 | 72,18                     | 231,10 | 119,25 | 5,63 | <b>82,06</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

20 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 7-11 лет                              |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |        |
| 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 |        |
| Картофельное пюре                                             | 160          | 3,5                  | 3,68  | 23,53  | 141,67                         |               |       |        | 0,17 | 46,65                     |        | 35,12  |      |        |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания    | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            | 0,14          |       |        | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6    | 1    |        |
| Чай с сахаром                                                 | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |               |       |        |      | 0,3                       |        |        |      |        |
|                                                               |              | 16,02                | 8,41  | 58,15  | 373,10                         | 0,22          | 3,61  | 412,33 | 2,74 | 88,31                     | 176,3  | 81,64  | 1,74 |        |
| Обед ОВЗ , инвалиды с 7-11 лет                                |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |        |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной                      | 250/5        | 1,9                  | 4,92  | 9,98   | 92,52                          | 0,06          | 19,87 | 216,35 | 1,95 | 40,88                     | 51,47  | 23,97  | 1,12 |        |
| Биточки из мяса птицы с томатным соусом                       | 60/30        | 7,01                 | 8,57  | 3,61   | 120,13                         | 0,01          | 1,5   | 45     | 1,16 | 3,36                      | 4,63   | 2,6    | 0,12 |        |
| Каша гречневая вязкая с маслом                                | 150/5        | 4,77                 | 4,86  | 21,48  | 148,55                         | 0,16          |       | 23,25  | 0,35 | 11,64                     | 113,25 | 75,18  | 2,55 |        |
| 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 | 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  |        |
| Сок фруктовый 0,2                                             | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02          | 4     |        | 0,2  | 14                        | 14     | 8      | 2,8  |        |
|                                                               |              | 19,92                | 19,24 | 118,49 | 725,80                         | 0,37          | 25,37 | 285    | 4,62 | 85,18                     | 222,35 | 126,55 | 7,55 |        |
| 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

20 октября 2022 г

2 смена

| Прием пищи, наименование<br>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    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |        |
| Обед инвалиды, ОВЗ с 7-11 лет                                          |                 |                      |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |        |
| Борщ с капустой и<br>картофелем со<br>сметаной                         | 250/10          | 2,03                 | 5,67  | 10,16  | 100,62                  | 0,06          | 19,89 | 221,7 | 1,96 | 45,28                     | 54,52  | 24,42  | 1,13 |        |
| Биточки из мяса<br>птицы с томатным<br>соусом                          | 60/30           | 7,01                 | 8,57  | 3,61   | 120,13                  | 0,01          | 1,5   | 45    | 1,16 | 3,36                      | 4,63   | 2,6    | 0,12 |        |
| Каша гречневая<br>вязкая с маслом                                      | 150/10          | 4,81                 | 8,49  | 21,54  | 181,6                   | 0,16          |       | 45,75 | 0,4  | 12,84                     | 114,75 | 75,18  | 2,56 |        |
| 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 40 | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                     | 0,14          |       |       | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6    | 1    |        |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный для<br>детского питания                       | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                      | 0,16          |       |       | 0,68 | 11,6                      | 52     | 16,8   | 1,2  |        |
| Сок фруктовый 0,2                                                      | 200             | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                      | 0,02          | 4     |       | 0,2  | 14                        | 14     | 8      | 2,8  |        |
| Итого                                                                  |                 | 21,69                | 23,82 | 128,83 | 814,95                  | 0,55          | 25,39 | 312   | 5,00 | 95,68                     | 265,90 | 132,60 | 8,87 |        |
| Полдник инвалиды, ОВЗ с 7-11 лет                                       |                 |                      |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |        |
| Курник                                                                 | 100             | 10,69                | 12,73 | 27,78  | 268,05                  | 0,13          | 7,57  | 23,27 | 3,44 | 31,43                     | 113,11 | 20,88  | 1,23 |        |
| Компот из свежих<br>плодов                                             | 200             | 0,16                 | 0,16  | 18,89  | 78,65                   | 0,01          | 4     | 2     | 0,08 | 6,85                      | 4,4    | 3,6    | 0,93 |        |
| 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                                                                  |                 | 11,33                | 13,37 | 58,43  | 403,10                  | 0,18          | 23,57 | 31,3  | 3,76 | 57,48                     | 130,7  | 35,28  | 4,80 | 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

20 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)                                      |                 |                      |       |       |                                      |               |      |       |      |                           |        |        |      |       |
| Борщ с капустой<br>и картофелем<br>со сметаной                            | 200/5           | 1,07                 | 4,05  | 5,2   | 62,2                                 |               |      |       | 1,56 | 33,58                     |        | 19,27  |      |       |
| Биточки из мяса<br>птицы с<br>томатным<br>соусом                          | 60/30           | 7,01                 | 8,57  | 3,61  | 120,13                               | 0,01          | 1,5  | 45    | 1,16 | 3,36                      | 4,63   | 2,6    | 0,12 |       |
| Каша гречневая<br>вязкая с маслом                                         | 150/5           | 4,77                 | 4,86  | 21,48 | 148,55                               | 0,16          |      | 23,25 | 0,35 | 11,64                     | 113,25 | 75,18  | 2,55 |       |
| Чай с сахаром                                                             | 200             |                      |       | 9,98  | 39,9                                 |               |      |       |      | 0,3                       |        |        |      |       |
| Хлеб<br>пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского<br>питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5  | 78                                   |               |      |       | 0,45 | 6                         |        | 4,2    |      |       |
| 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                                                                     |                 | 17,65                | 18,08 | 70,57 | 514,78                               | 0,29          | 1,50 | 68    | 4,03 | 63,58                     | 156,88 | 113,85 | 3,57 | 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 |       |
| Чай с сахаром                                                             | 200             |                      |       | 9,98  | 39,9                                 |               |      |       |      | 0,3                       |        |        |      |       |
| Сок фруктовый<br>0,2                                                      | 200             | 1                    | 0,2   | 20,2  | 92                                   | 0,02          | 4    |       | 0,2  | 14                        | 14     | 8      | 2,8  |       |
| Итого                                                                     |                 | 9,07                 | 8,58  | 51,11 | 323,02                               | 0,12          | 9,68 | 0,0   | 0,20 | 38,91                     | 14,0   | 23,68  | 3,74 | 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

20 октября 2022 г

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

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      | Цена  |
|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|----------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|-------|
|                                                            |              | Б                    | Ж    | У     |                | В1            | С     | А      | Е    | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |       |
| 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 |       |
| 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 | 30           | 2,4                  | 0,3  | 16,5  | 78             |               |       |        | 0,45 | 6                         |        | 4,2   |      |       |
| Итого                                                      |              | 15,02                | 9,74 | 51,22 | 353,47         | 0,24          | 29,58 | 445,24 | 2,60 | 93,24                     | 247,6  | 78,61 | 2,02 | 65,00 |

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

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | Цена  |
|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|----------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|-------|
|                                                            |              | Б                    | Ж     | У     |                | В1            | С     | А      | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |       |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной                   | 250/5        | 1,9                  | 4,92  | 9,98  | 92,52          | 0,06          | 19,87 | 216,35 | 1,95 | 40,88                     | 51,47  | 23,97  | 1,12 |       |
| Биточки из мяса птицы с томатным соусом                    | 60/30        | 7,01                 | 8,57  | 3,61  | 120,13         | 0,01          | 1,5   | 45     | 1,16 | 3,36                      | 4,63   | 2,6    | 0,12 |       |
| Каша гречневая вязкая с маслом                             | 150/5        | 4,77                 | 4,86  | 21,48 | 148,55         | 0,16          |       | 23,25  | 0,35 | 11,64                     | 113,25 | 75,18  | 2,55 |       |
| 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                                                      |              | 18,48                | 18,95 | 75,35 | 545,10         | 0,35          | 21,37 | 285    | 4,42 | 70,88                     | 208,35 | 118,55 | 4,69 | 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

20 октября 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    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |      |
| Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет                                   |                 |                         |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |      |
| Рыба, тушеная в<br>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 |      |
| Картофельное пюре                                                   | 180             | 3,95                    | 6,09  | 26,5   | 177,19                               | 0,2           | 31,15 | 39,22  | 0,22 | 63,86                     | 116,71 | 40,14  | 1,53 |      |
| 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    |      |
| Чай с сахаром                                                       | 200             |                         |       | 9,98   | 39,9                                 |               |       |        |      | 0,3                       |        |        |      |      |
|                                                                     |                 | 16,47                   | 10,82 | 61,12  | 408,62                               | 0,42          | 34,76 | 451,55 | 2,79 | 105,52                    | 293,02 | 86,66  | 3,27 |      |
| Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет                                      |                 |                         |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |      |
| Борщ с капустой и<br>картофелем со<br>сметаной                      | 250/10          | 2,03                    | 5,67  | 10,16  | 100,62                               | 0,06          | 19,89 | 221,7  | 1,96 | 45,28                     | 54,52  | 24,42  | 1,13 |      |
| Биточки из мяса<br>птицы с томатным<br>соусом                       | 60/30           | 7,01                    | 8,57  | 3,61   | 120,13                               | 0,01          | 1,5   | 45     | 1,16 | 3,36                      | 4,63   | 2,6    | 0,12 |      |
| Каша гречневая<br>вязкая с маслом                                   | 180/5           | 5,71                    | 5,11  | 25,76  | 171,65                               | 0,19          |       | 23,4   | 0,41 | 13,51                     | 135,6  | 90,2   | 3,05 |      |
| 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  |      |
| Сок фруктовый 0,2                                                   | 200             | 1                       | 0,2   | 20,2   | 92                                   | 0,02          | 4     |        | 0,2  | 14                        | 14     | 8      | 2,8  |      |
|                                                                     |                 | 20,99                   | 20,24 | 122,95 | 757,00                               | 0,40          | 25,39 | 290    | 4,69 | 91,45                     | 247,75 | 142,02 | 8,06 |      |
| Итого за рацион                                                     |                 |                         |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |      |

167,22

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

20 октября 2022 г

2 смена

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическа<br>я | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | Цена   |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|--------|
|                                                                     |                 | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |        |
| Обед инвалиды, ОВЗ с 11-18 лет                                      |                 |                      |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |        |
| Борщ с капустой и<br>картофелем со<br>сметаной                      | 250/10          | 2,03                 | 5,67  | 10,16  | 100,62                  | 0,06          | 19,89 | 221,7 | 1,96 | 45,28                     | 54,52  | 24,42  | 1,13 |        |
| Биточки из мяса<br>птицы с томатным<br>соусом                       | 60/30           | 7,01                 | 8,57  | 3,61   | 120,13                  | 0,01          | 1,5   | 45    | 1,16 | 3,36                      | 4,63   | 2,6    | 0,12 |        |
| Каша гречневая<br>вязкая с маслом                                   | 180/10          | 5,75                 | 8,74  | 25,83  | 204,7                   | 0,19          |       | 45,9  | 0,46 | 14,71                     | 137,1  | 90,2   | 3,06 |        |
| 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 | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                     | 0,14          |       |       | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6    | 1    |        |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный для<br>детского питания                    | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                      | 0,16          |       |       | 0,68 | 11,6                      | 52     | 16,8   | 1,2  |        |
| Сок фруктовый 0,2                                                   | 200             | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                      | 0,02          | 4     |       | 0,2  | 14                        | 14     | 8      | 2,8  |        |
| Итого                                                               |                 | 22,63                | 24,07 | 133,12 | 838,05                  | 0,58          | 25,39 | 313   | 5,06 | 97,55                     | 288,25 | 147,62 | 9,37 |        |
| Полдник инвалиды, ОВЗ с 11-18 лет                                   |                 |                      |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |        |
| Курник                                                              | 100             | 10,69                | 12,73 | 27,78  | 268,05                  | 0,13          | 7,57  | 23,27 | 3,44 | 31,43                     | 113,11 | 20,88  | 1,23 |        |
| Компот из свежих<br>плодов                                          | 200             | 0,16                 | 0,16  | 18,89  | 78,65                   | 0,01          | 4     | 2     | 0,08 | 6,85                      | 4,4    | 3,6    | 0,93 |        |
| 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                                                               |                 | 11,33                | 13,37 | 58,43  | 403,10                  | 0,18          | 23,57 | 31,3  | 3,76 | 57,48                     | 130,7  | 35,28  | 4,80 | 167,22 |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

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

# Школьное меню для организации питания обучающихся

20 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    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |              |
| 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 |              |
| 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 |              |
| 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 обогащенный витаминами для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4  | 22   | 104                                  | 0,14          |       |        | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6   | 1    |              |
| <b>Итого</b>                                               |                 | 16                   | 15,6 | 56,8 | 432                                  | 0,38          | 29,58 | 481,2  | 2,83 | 97                        | 276,0  | 80    | 3,04 | <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    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |              |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной                   | 250/5           | 1,9                  | 4,92  | 9,98  | 92,52                                | 0,06          | 19,87 | 216,35 | 1,95 | 40,88                     | 51,47  | 23,97  | 1,12 |              |
| Биточки из мяса птицы с томатным соусом                    | 60/30           | 7,01                 | 8,57  | 3,61  | 120,13                               | 0,01          | 1,5   | 45     | 1,16 | 3,36                      | 4,63   | 2,6    | 0,12 |              |
| Каша гречневая вязкая с маслом                             | 150/5           | 4,77                 | 4,86  | 21,48 | 148,55                               | 0,16          |       | 23,25  | 0,35 | 11,64                     | 113,25 | 75,18  | 2,55 |              |
| Витаминизированный кисель                                  | 200             |                      |       | 23,5  | 95                                   | 0,3           | 20,1  |        |      |                           |        |        |      |              |
| 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  |              |
| <b>Итого</b>                                               |                 | 18,48                | 18,95 | 68,87 | 600,20                               | 0,65          | 41,47 | 285    | 4,42 | 70,58                     | 208,35 | 118,55 | 4,69 | <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

20 октября 2022

### Завтрак СОП с 12-18 лет

| Прием пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      | Цена         |
|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|----------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|--------------|
|                                                            |                 | Б                    | Ж     | У     |                            | В1            | С     | А      | Е    | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |              |
| 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 |              |
| 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 |              |
| 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 обогащенный витаминами для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22    | 104                        | 0,14          |       |        | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6   | 1    |              |
| <b>Итого</b>                                               |                 | 15,88                | 15,64 | 56,82 | 432,35                     | 0,38          | 29,58 | 481,24 | 2,83 | 97,16                     | 276,0  | 80,01 | 3,04 | <b>72,21</b> |

### Обед СОП с 12-18 лет

| Прием пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>я | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | Цена         |
|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|---------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|--------------|
|                                                            |                 | Б                    | Ж     | У     |                     | В1            | С     | А      | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |              |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной                   | 250/5           | 1,9                  | 4,92  | 9,98  | 92,52               | 0,06          | 19,87 | 216,35 | 1,95 | 40,88                     | 51,47  | 23,97  | 1,12 |              |
| Биточки из мяса птицы с томатным соусом                    | 60/30           | 7,01                 | 8,57  | 3,61  | 120,13              | 0,01          | 1,5   | 45     | 1,16 | 3,36                      | 4,63   | 2,6    | 0,12 |              |
| Каша гречневая вязкая с маслом                             | 150/5           | 4,77                 | 4,86  | 21,48 | 148,55              | 0,16          |       | 23,25  | 0,35 | 11,64                     | 113,25 | 75,18  | 2,55 |              |
| Сок фруктовый 0,2                                          | 200             | 1                    | 0,2   | 20,2  | 92                  | 0,02          | 4     |        | 0,2  | 14                        | 14     | 8      | 2,8  |              |
| 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  |              |
| <b>Итого</b>                                               |                 | 19,48                | 19,15 | 85,57 | 597,20              | 0,37          | 25,37 | 285    | 4,62 | 84,58                     | 222,35 | 126,55 | 7,49 | <b>82,54</b> |

Начальник ОДП Исламова Н.А.