



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

08 ноября 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           | Са                        | Р            | Mg           | Fe          |              |
| Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом           | 150/4        | 6,27                 | 7,35         | 28,46        | 205,56                  | 0,18          | 0,98        | 34,5         | 0,57        | 111,2                     | 176,94       | 53,25        | 1,31        |              |
| Масло сливочное  | 8            | 0,06                 | 5,8          | 0,1          | 52,88                   |               |             | 36           | 0,08        | 1,92                      | 2,4          |              | 0,02        |              |
| 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                       |              |              |             |              |
| Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2          | 4,5          | 62                      | 0,03          | 0,6         |              |             | 119                       |              | 14           | 0,1         |              |
| <b>Итого</b>   |              | <b>12,73</b>         | <b>16,75</b> | <b>65,04</b> | <b>464,34</b>           | <b>0,35</b>   | <b>1,58</b> | <b>70,50</b> | <b>1,25</b> | <b>240,42</b>             | <b>205,3</b> | <b>72,85</b> | <b>2,43</b> | <b>59,76</b> |

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           | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |              |
| Рассольник с перловой крупой и сметаной                    | 250/5        | 1,78                 | 5,98         | 12,22        | 110,16                  |               |             |           | 2,42        | 22,11                     |               | 17,91        |             |              |
| Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)     | 45/45        | 11,92                | 11,18        | 2,76         | 158,91                  | 0,07          | 3,47        | 91,98     | 0,84        | 15,99                     | 104,73        | 15,66        | 0,99        |              |
| Каша пшенная вязкая с маслом                               | 150/5        | 4,35                 | 4,86         | 25           | 161,3                   | 0,16          |             |           |             | 14,27                     | 88,98         | 31,30        | 1,05        |              |
| 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                  | 40           | 3,2                  | 0,4          | 18,4         | 88                      | 0,16          |             |           | 0,68        | 11,6                      | 52            | 16,8         | 1,2         |              |
| <b>Итого</b>   |              | <b>24,45</b>         | <b>22,82</b> | <b>90,36</b> | <b>662,27</b>           | <b>0,53</b>   | <b>3,47</b> | <b>92</b> | <b>4,54</b> | <b>72,27</b>              | <b>271,61</b> | <b>87,27</b> | <b>4,24</b> | <b>67,12</b> |

Начальник ОДП Исламова Н.А.





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

Школьное меню для организации питания обучающихся  
 08 ноября 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            |      |
| <b>Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет</b>                    |              |                      |       |       |                                |               |       |        |      |                           |        |       |               |      |
| Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом           | 150/5        | 6.27                 | 8.07  | 28.48 | 212.17                         | 0.18          | 0.98  | 39     | 0.58 | 111.44                    | 177.24 | 53.25 | 1.31          |      |
| Масло сливочное  | 10           | 0.08                 | 7.25  | 0.13  | 66.1                           |               |       | 45     | 0.1  | 2.4                       | 3      |       | 0.02          |      |
| Сыр (порциями)   | 10           | 2.63                 | 2.66  |       | 35                             |               | 0.07  | 23.8   | 0.04 | 100                       | 60     | 5.5   | 0.07          |      |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2.4                  | 0.3   | 16.5  | 78                             |               |       |        | 0.45 | 6                         |        | 4.2   |               |      |
| Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |       | 9.7   | 39                             | 0.15          | 10    |        |      |                           |        |       |               |      |
| Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3.2                  | 3.2   | 4.5   | 62                             | 0.03          | 0.6   |        |      | 119                       |        | 14    | 0.1           |      |
| Яблоко   | 120          | 0.48                 | 0.48  | 18.84 | 81.6                           |               |       |        |      | 0.24                      | 19.2   |       | 10.8          |      |
|  |              | 15.06                | 21.96 | 78.15 | 573.87                         | 0.36          | 11.65 | 107.80 | 1.41 | 358.04                    | 240.2  | 87.75 | 1.50          |      |
| <b>Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет</b>                       |              |                      |       |       |                                |               |       |        |      |                           |        |       |               |      |
| Рассольник с перловой крупой и сметаной                    | 250/5        | 1.78                 | 5.98  | 12.22 | 110.16                         |               |       |        |      | 2.42                      | 22.11  |       | 17.91         |      |
| Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)     | 40/40        | 10.53                | 9.92  | 2.47  | 140.85                         | 0.06          | 3.08  | 60     | 0.6  | 14.36                     | 5.61   | 13.86 | 0.88          |      |
| Каша пшенная вязкая с маслом                               | 150/5        | 4.35                 | 4.85  | 25    | 161.3                          | 0.16          |       |        |      | 14.27                     | 88.88  | 31.30 | 1.05          |      |
| 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           |      |
|  |              | 121.46               | 21.36 | 79.97 | 596.21                         | 0.34          | 3.08  | 60     | 3.92 | 65.74                     | 133.49 | 79.87 | 2.83          |      |
| <b>Итого за рацион</b>                                     |              |                      |       |       |                                |               |       |        |      |                           |        |       | <b>143,54</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

08 ноября 2022 г

2 смена

| 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           | Са                        | Р             | Mg             | Fe           |               |
| <b>Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет</b>                       |                 |                      |                |                |                            |               |               |             |             |                           |               |                |              |               |
| Рассольник с перловой крупой и сметаной                    | 250/5           | 1,78                 | 5,98           | 12,22          | 110,16                     |               |               |             | 2,42        | 22,11                     |               |                | 17,91        |               |
| Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)     | 40/40           | 10,55                | 13,54          | 2,61           | 174,1                      |               |               |             | 2,22        | 12,56                     |               |                | 13,78        |               |
| Каша пшенная вязкая с маслом                               | 180/5           | 4,35                 | 4,86           | 25             | 161,3                      | 0,16          |               |             |             | 14,27                     | 88,88         | 31,30          | 1,05         |               |
| 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          |               |
| Сок фруктовый 0,2  | 200             | 1                    | 0,2            | 20,2           | 92                         | 0,02          | 4             |             | 0,2         | 14                        | 14            | 8              | 2,8          |               |
| <b>Итого</b>   |                 | <b>22,48</b>         | <b>25,18</b>   | <b>113,83</b>  | <b>776,56</b>              | <b>0,60</b>   | <b>24,10</b>  | <b>0</b>    | <b>5,80</b> | <b>77,64</b>              | <b>141,88</b> | <b>87,79</b>   | <b>4,75</b>  |               |
| <b>Полдник ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет</b>                    |                 |                      |                |                |                            |               |               |             |             |                           |               |                |              |               |
| Плюшка московская  | 100             | 8,62                 | 8,45           | 58,3           | 343,35                     | 0,13          | 0,09          | 12,22       | 4,11        | 28,22                     | 76,92         | 13,54          | 1,05         |               |
| 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         |               |
| Гворог детский расованный                                  | 50              | 1057,78              | 1057,78        | 1487,5         | 20494,43                   | 9,91          | 198,34        |             |             | 39336,11                  |               | 4627,76        | 33,07        |               |
| <b>Итого</b>   |                 | <b>1066,56</b>       | <b>1066,39</b> | <b>1564,69</b> | <b>20916,43</b>            | <b>10,05</b>  | <b>202,43</b> | <b>14,2</b> | <b>4,19</b> | <b>39371,18</b>           | <b>81,3</b>   | <b>4644,90</b> | <b>35,05</b> | <b>143,54</b> |

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

08 ноября 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          |              |
| <b>Обед с 7-11 лет (родительская плата)</b>            |                 |                      |              |               |                                      |               |              |             |             |                           |               |               |             |              |
| Рассольник с перловой крупой и сметаной                | 250/5           | 1,78                 | 5,98         | 12,22         | 110,16                               |               |              |             | 2,42        | 22,11                     |               |               | 17,91       |              |
| Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки) | 45/45           | 11,92                | 11,18        | 2,76          | 158,91                               | 0,07          | 3,47         | 91,98       | 0,84        | 15,99                     | 104,73        | 15,66         | 0,99        |              |
| Каша пшенная вязкая с маслом                           | 150/5           | 4,35                 | 4,86         | 25            | 161,3                                | 0,16          |              |             |             | 14,27                     | 88,88         | 31,30         | 1,05        |              |
| Чай с сахаром  | 200             |                      |              | 9,98          | 39,9                                 |               |              |             |             | 0,3                       |               |               |             |              |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для              | 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            | 16,8          | 1,2         |              |
| <b>Итого</b>   |                 | <b>24,45</b>         | <b>22,82</b> | <b>90,36</b>  | <b>662,27</b>                        | <b>0,53</b>   | <b>3,47</b>  | <b>92</b>   | <b>4,54</b> | <b>72,27</b>              | <b>271,61</b> | <b>87,27</b>  | <b>4,24</b> | <b>67,12</b> |
| <b>Полдник с 7-18 лет (родительская плата)</b>         |                 |                      |              |               |                                      |               |              |             |             |                           |               |               |             |              |
| Плюшка московская                                      | 75              | 6,48                 | 5,01         | 43,73         | 245,71                               | 0,1           | 0,07         | 30,57       | 1,02        | 22,13                     | 58,85         | 10,1          | 0,79        |              |
| Чай с сахаром  | 200             |                      |              | 9,98          | 39,9                                 |               |              |             |             | 0,3                       |               |               |             |              |
| Творог детский фасованный                              | 50              | 63,49                | 63,49        | 89,29         | 1230,16                              | 0,6           | 11,91        |             |             | 2361,11                   |               | 277,78        | 1,99        |              |
| <b>Итого</b>   |                 | <b>69,97</b>         | <b>68,50</b> | <b>143,00</b> | <b>1515,77</b>                       | <b>0,70</b>   | <b>11,98</b> | <b>30,6</b> | <b>1,02</b> | <b>2383,54</b>            | <b>58,9</b>   | <b>287,88</b> | <b>2,78</b> | <b>45,00</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

08 ноября 2022 г.

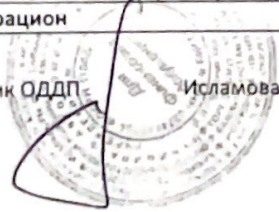
1 смена

| 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            |      |
| <b>Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет</b>                   |              |                      |       |       |                                |               |       |        |      |                           |        |       |               |      |
| Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом           | 150/5        | 6,27                 | 8,07  | 28,48 | 212,17                         | 0,18          | 0,98  | 39     | 0,58 | 111,44                    | 177,24 | 53,25 | 1,31          |      |
| Масло сливочное  | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,1                           |               |       | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      |       | 0,02          |      |
| Сыр (порциями)   | 10           | 2,63                 | 2,66  |       | 35                             |               | 0,07  | 23,8   | 0,04 | 100                       | 60     | 5,5   | 0,07          |      |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5  | 78                             |               |       |        | 0,45 | 6                         |        | 4,2   |               |      |
| Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |       | 9,7   | 39                             | 0,15          | 10    |        |      |                           |        |       |               |      |
| Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2   | 4,5   | 62                             | 0,03          | 0,6   |        |      | 119                       |        | 14    | 0,1           |      |
| Яблоко   | 120          | 0,48                 | 0,48  | 11,76 | 56,4                           | 0,04          | 12    | 6      | 0,24 | 19,2                      | 13,2   | 10,8  | 2,64          |      |
|  |              | 15,06                | 21,96 | 71,07 | 548,67                         | 0,40          | 23,65 | 113,80 | 1,41 | 358,04                    | 253,44 | 87,75 | 4,14          |      |
| <b>Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет</b>                      |              |                      |       |       |                                |               |       |        |      |                           |        |       |               |      |
| Рассольник с перловой крупой и сметаной                    | 250/5        | 1,78                 | 5,98  | 12,22 | 110,16                         |               |       |        | 2,42 | 22,11                     |        | 17,91 |               |      |
| Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)     | 40/40        | 10,53                | 9,92  | 2,47  | 140,85                         | 0,06          | 3,08  | 60     | 0,6  | 14,36                     | 5,61   | 13,86 | 0,88          |      |
| Каша пшенная вязкая с маслом                               | 150/5        | 4,35                 | 4,86  | 25    | 161,3                          | 0,16          |       |        |      | 14,27                     | 88,88  | 31,30 | 1,05          |      |
| 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           |      |
|  |              | 21,46                | 21,36 | 79,97 | 596,21                         | 0,34          | 3,08  | 60     | 3,98 | 65,74                     | 133,49 | 79,87 | 2,83          |      |
| <b>Итого за рацион</b>                                     |              |                      |       |       |                                |               |       |        |      |                           |        |       | <b>167,22</b> |      |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

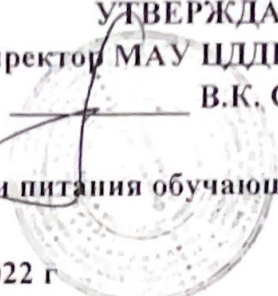
Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

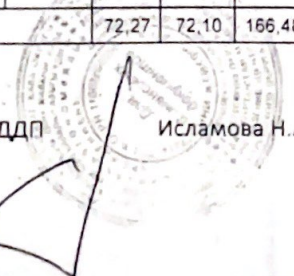
08 ноября 2022 г

2 смена

| Прием пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             | Цена          |
|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
|  |                 | Б                    | Ж            | У             |                                 | В1            | С            | А           | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |               |
| <b>Обед ОВЗ, инвалиды с 11-18 лет</b>                      |                 |                      |              |               |                                 |               |              |             |             |                           |               |               |             |               |
| Рассольник с перловой крупой и сметаной                    | 250/5           | 1,78                 | 5,98         | 12,22         | 110,16                          |               |              |             | 2,42        | 22,11                     |               | 17,91         |             |               |
| Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)     | 40/40           | 10,53                | 9,92         | 2,47          | 140,85                          | 0,06          | 3,08         | 60          | 0,6         | 14,36                     | 5,61          | 13,86         | 0,88        |               |
| Каша пшенная вязкая с маслом                               | 180/5           | 4,35                 | 4,86         | 25            | 161,3                           | 0,16          |              |             |             | 14,27                     | 88,88         | 31,30         | 1,05        |               |
| 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         |               |
| Сок фруктовый 0,2  | 200             | 1                    | 0,2          | 20,2          | 92                              | 0,02          | 4            |             | 0,2         | 14                        | 14            | 8             | 2,8         |               |
| <b>Итого</b>   |                 | <b>22,46</b>         | <b>21,56</b> | <b>113,69</b> | <b>743,31</b>                   | <b>0,66</b>   | <b>27,18</b> | <b>60</b>   | <b>4,18</b> | <b>79,44</b>              | <b>147,49</b> | <b>87,87</b>  | <b>5,63</b> |               |
| <b>Полдник ОВЗ, инвалиды с 11-18 лет</b>                   |                 |                      |              |               |                                 |               |              |             |             |                           |               |               |             |               |
| Плюшка московская  | 100             | 8,62                 | 8,45         | 58,3          | 343,35                          | 0,13          | 0,09         | 12,22       | 4,11        | 28,22                     | 76,92         | 13,54         | 1,05        |               |
| 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        |               |
| Творог детский фасованный                                  | 50              | 63,49                | 63,49        | 89,29         | 1230,16                         | 0,6           | 11,91        |             |             | 2361,11                   |               | 277,78        | 1,99        |               |
| <b>Итого</b>   |                 | <b>72,27</b>         | <b>72,10</b> | <b>166,48</b> | <b>1652,16</b>                  | <b>0,74</b>   | <b>16,00</b> | <b>14,2</b> | <b>4,19</b> | <b>2396,18</b>            | <b>81,3</b>   | <b>294,92</b> | <b>3,97</b> | <b>167,22</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

08 ноября 2022 г

Завтрак СОП 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   |              |
| Каша овсяная<br>"Геркулес"<br>молочная вязкая<br>с маслом           | 150/5           | 6,27                 | 8,07 | 28,48 | 212,17                               | 0,18          | 0,98  | 39   | 0,58 | 111,44                    | 177,24 | 53,25 | 1,31 |              |
| Сыр (порциями)  | 10              | 2,63                 | 2,66 |       | 35                                   |               | 0,07  | 23,8 | 0,04 | 100                       | 60     | 5,5   | 0,07 |              |
| Масло<br>сливочное  | 8               | 0,06                 | 5,8  | 0,1   | 52,88                                |               |       | 36   | 0,08 | 1,92                      | 2,4    |       | 0,02 |              |
| Чай<br>витаминизирова   | 200             |                      |      | 9,7   | 39                                   | 0,15          | 10    |      |      |                           |        |       |      |              |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3  | 16,5  | 78                                   |               |       |      | 0,45 | 6                         |        | 4,2   |      |              |
| Кисломолочный<br>продукт для<br>детского питания                    | 100             | 3,2                  | 3,2  | 4,5   | 62                                   | 0,03          | 0,6   |      |      | 119                       |        | 14    | 0,1  |              |
| <b>Итого</b>  |                 | 15                   | 20,0 | 59,3  | 479                                  | 0,36          | 11,65 | 98,8 | 1,15 | 338                       | 239,6  | 77    | 1,50 | <b>72,21</b> |

Обед СОП 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   |              |
| Рассольник с<br>перловой крупой<br>и сметаной                       | 250/5           | 1,78                 | 5,98  | 12,22 | 110,16                               |               |      |    | 2,42 | 22,11                     |        | 17,91 |      |              |
| Мясо птицы,<br>припущенное в<br>томатном соусе<br>(филе грудки)     | 40/40           | 10,53                | 9,92  | 2,47  | 140,85                               | 0,06          | 3,08 | 60 | 0,6  | 14,36                     | 5,61   | 13,86 | 0,88 |              |
| Каша пшенная<br>вязкая с маслом                                     | 150/5           | 4,35                 | 4,86  | 25    | 161,3                                | 0,16          |      |    |      | 14,27                     | 88,88  | 31,30 | 1,05 |              |
| 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  |              |
| <b>Итого</b>  |                 | 21,46                | 21,36 | 79,97 | 596,21                               | 0,34          | 3,08 | 60 | 3,98 | 65,74                     | 133,49 | 79,87 | 2,83 | <b>82,54</b> |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

08 ноября 2022 г

Завтрак ММС с 12-18 лет

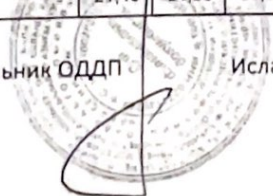
| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      | Цена         |
|--|--------------|----------------------|------|-------|----------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|--------------|
|  |              | Б                    | Ж    | У     |                | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |              |
| Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с                  | 150/5        | 6,27                 | 8,07 | 28,48 | 212,17         | 0,18          | 0,98  | 39   | 0,58 | 111,44                    | 177,24 | 53,25 | 1,31 |              |
| Сыр (порциями)   | 10           | 2,63                 | 2,66 |       | 35             |               | 0,07  | 23,8 | 0,04 | 100                       | 60     | 5,5   | 0,07 |              |
| Масло сливочное  | 8            | 0,06                 | 5,8  | 0,1   | 52,88          |               |       | 36   | 0,08 | 1,92                      | 2,4    |       | 0,02 |              |
| Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |      | 9,7   | 39             | 0,15          | 10    |      |      |                           |        |       |      |              |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3  | 16,5  | 78             |               |       |      | 0,45 | 6                         |        | 4,2   |      |              |
| Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2  | 4,5   | 62             | 0,03          | 0,6   |      |      | 119                       |        | 14    | 0,1  |              |
| <b>Итого</b>   |              | 15                   | 20,0 | 59,3  | 479            | 0,36          | 11,65 | 98,8 | 1,15 | 338                       | 239,6  | 77    | 1,50 | <b>72,21</b> |

Обед ММС с 12-18 лет

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая | Витамины (мг) |      |    |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      | Цена         |
|--|--------------|----------------------|-------|-------|----------------|---------------|------|----|------|---------------------------|--------|-------|------|--------------|
|  |              | Б                    | Ж     | У     |                | В1            | С    | А  | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |              |
| Рассольник с перловой крупой и сметаной                    | 250/5        | 1,78                 | 5,98  | 12,22 | 110,16         |               |      |    | 2,42 | 22,11                     |        | 17,91 |      |              |
| Мясо птицы, припущенное в томатном соусе                   | 40/40        | 10,53                | 9,92  | 2,47  | 140,85         | 0,06          | 3,08 | 60 | 0,6  | 14,36                     | 5,61   | 13,86 | 0,88 |              |
| Каша пшеничная вязкая с маслом                             | 150/5        | 4,35                 | 4,86  | 25    | 161,3          | 0,16          |      |    |      | 14,27                     | 88,88  | 31,30 | 1,05 |              |
| 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  |              |
| <b>Итого</b>   |              | 21,46                | 21,36 | 79,97 | 596,21         | 0,34          | 3,08 | 60 | 3,98 | 65,74                     | 133,49 | 79,87 | 2,83 | <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

08 ноября 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          |              |
| Каша овсяная<br>"Геркулес"<br>молочная вязкая с<br>маслом           | 150/5           | 6,27                    | 8,07         | 28,48        | 212,17                          | 0,18          | 0,98         | 39           | 0,58        | 111,44                    | 177,24       | 53,25        | 1,31        |              |
| Сыр (порциями)  | 10              | 2,63                    | 2,66         |              | 35                              |               | 0,07         | 23,8         | 0,04        | 100                       | 60           | 5,5          | 0,07        |              |
| Масло сливочное   | 8               | 0,06                    | 5,8          | 0,1          | 52,88                           |               |              | 36           | 0,08        | 1,92                      | 2,4          |              | 0,02        |              |
| Чай<br>витаминизированн   | 200             |                         |              | 9,7          | 39                              | 0,15          | 10           |              |             |                           |              |              |             |              |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания | 30              | 2,4                     | 0,3          | 16,5         | 78                              |               |              |              | 0,45        | 6                         |              | 4,2          |             |              |
| Кисломолочный<br>продукт для<br>детского питания                    | 100             | 3,2                     | 3,2          | 4,5          | 62                              | 0,03          | 0,6          |              |             | 119                       |              | 14           | 0,1         |              |
| <b>Итого</b>  |                 | <b>14,56</b>            | <b>20,03</b> | <b>59,28</b> | <b>479,05</b>                   | <b>0,36</b>   | <b>11,65</b> | <b>98,80</b> | <b>1,15</b> | <b>338,36</b>             | <b>239,6</b> | <b>76,95</b> | <b>1,50</b> | <b>72,21</b> |

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          |              |
| Рассольник с<br>перловой крупой и<br>сметаной                       | 250/5           | 1,78                    | 5,98         | 12,22        | 110,16                          |               |             |           | 2,42        | 22,11                     |               | 17,91        |             |              |
| Мясо птицы,<br>припущенное в<br>томатном соусе<br>(филе грудки)     | 40/40           | 10,53                   | 9,92         | 2,47         | 140,85                          | 0,06          | 3,08        | 60        | 0,6         | 14,36                     | 5,61          | 13,86        | 0,88        |              |
| Каша пшениная<br>вязкая с маслом                                    | 150/5           | 4,35                    | 4,86         | 25           | 161,3                           | 0,16          |             |           |             | 14,27                     | 88,88         | 31,30        | 1,05        |              |
| 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         |              |
| <b>Итого</b>  |                 | <b>21,46</b>            | <b>21,36</b> | <b>79,97</b> | <b>596,21</b>                   | <b>0,34</b>   | <b>3,08</b> | <b>60</b> | <b>3,98</b> | <b>65,74</b>              | <b>133,49</b> | <b>79,87</b> | <b>2,83</b> | <b>82,54</b> |

Начальник ОДП  
Исламова Н.А.

