









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

Школьное меню для организации питания обучающихся

03 октября 2022 г.

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Завтрак

Применение 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	
Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,84	11,81	31,01	266,64	0,08	0,11	80,7	0,62	163,3	131,11	15,41	0,05	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 30	30	2,4	0,3	16,5	76	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Чай с сахаром	200									0,3				
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4							
<b>Итого</b>		<b>12,24</b>	<b>12,31</b>	<b>67,71</b>	<b>436,64</b>	<b>0,20</b>	<b>4,11</b>	<b>80,70</b>	<b>1,47</b>	<b>183,60</b>	<b>164,6</b>	<b>27,61</b>	<b>4,40</b>	<b>74,70</b>

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Обед

Применение 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	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,8	4,95	8,93	86,70	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76	
Рыба, тушенная в томатном соусе (филе минтая)	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53	0,08	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,92	0,74	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,66	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58	
Комлот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,60	11,6	52	16,8	1,2	
<b>Итого</b>		<b>21,63</b>	<b>14,54</b>	<b>123,81</b>	<b>706,75</b>	<b>0,48</b>	<b>33,63</b>	<b>644</b>	<b>5,43</b>	<b>106,43</b>	<b>358,96</b>	<b>110,67</b>	<b>4,34</b>	<b>82,06</b>

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.



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

Школьное меню для организации питания обучающихся

03 октября 2022 г.

1 смена

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Завтрак ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет</b>														
Макаронные изделия с тертым сыром	170	9,43	12,55	33,05	293,91	0,09	0,11	85,78	0,97	173,99	139,81	16,43	0,9	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	8	19,5	4,2	0,75	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	82	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
		12,97	20,31	80,08	562,29	0,21	6,91	136,92	1,63	199,49	177,9	25,47	4,54	
<b>Обед ОВЗ, инвалиды с 7-11 лет</b>														
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	4,95	8,93	88,76	0,05	30,02	207,75	1,92	40,95	47,33	20,77	0,78	
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	33,35	150,31	40,92	0,74	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,96	0,04		23,85	0,26	10,99	60,34	25,58	0,68	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,99	79,55	0,01	4	2	0,08	6,95	4,4	3,8	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	8	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	68	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Яблоко	120	5,49	0,48	11,76	59,4	0,04	12	8	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
		129,45	19,29	111,44	665,20	0,45	49,63	852	5,43	125,98	354,08	119,47	7,39	
<b>Итого за рацион</b>													<b>187,49</b>	

Начальник ОЦДП

Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

03 октября 2022 г

2 смена

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		я	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
<b>Обед инвалиды, ОВЗ с 7-11 лет</b>														
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1	1,83	45,28	50,36	21,22	0,77	
Филе грудки отварное	25	5,92	5,08	0,29	70,12				0,1	6,57		6,36		
Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53	0,08	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,92	0,74	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,9	58,7	0,01	4	2	0,08	6,7	4,4	3,6	0,91	
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			0,66	11,6	52	16,8	1,2	
<b>Итого</b>		<b>27,60</b>	<b>20,44</b>	<b>105,26</b>	<b>715,07</b>	<b>0,50</b>	<b>37,65</b>	<b>651</b>	<b>5,62</b>	<b>122,50</b>	<b>363,43</b>	<b>121,08</b>	<b>5,20</b>	
<b>Полдник инвалиды, ОВЗ с 7-11 лет</b>														
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 смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого</b>		<b>11,61</b>	<b>13,30</b>	<b>72,46</b>	<b>453,05</b>	<b>0,17</b>	<b>19,57</b>	<b>29,3</b>	<b>3,68</b>	<b>51,23</b>	<b>126,3</b>	<b>31,68</b>	<b>3,93</b>	<b>187,49</b>

Начальник ОЦДП

Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

03 октября 2022 г

Прием пищи, 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>Обед с 7-11 лет (родительская плата)</b>														
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,16	72,63				1,54	33,58		16,71		
Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,54	87,53	0,08	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,92	0,74	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	60,34	26,56	0,58	
Чай с сахаром	200									0,3				
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	8	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано- пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
<b>Итого</b>		<b>19,44</b>	<b>13,41</b>	<b>79,04</b>	<b>514,02</b>	<b>0,34</b>	<b>3,61</b>	<b>436</b>	<b>4,73</b>	<b>92,93</b>	<b>289,15</b>	<b>101,01</b>	<b>2,97</b>	<b>65,00</b>
<b>Полдник с 7-18 лет (родительская плата)</b>														
Курник	75	8,07	8,38	20,93	191,12	0,1	5,68			24,61		15,68	0,94	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	126,6					0,6			0,06	
<b>Итого</b>		<b>8,51</b>	<b>8,47</b>	<b>53,85</b>	<b>319,72</b>	<b>0,10</b>	<b>5,68</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>25,21</b>	<b>0,0</b>	<b>15,68</b>	<b>1,00</b>	<b>45,00</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы



Школьное меню для организации питания обучающихся

03 октября 2022 г



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

Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,61	14,17	37,17	319,77	0,1	0,13	96,84	0,98	196,17	157,28	18,5	1,02	
Чай с сахаром	200									0,3				
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
<b>Итого</b>		<b>14,01</b>	<b>14,67</b>	<b>73,87</b>	<b>489,77</b>	<b>0,22</b>	<b>4,13</b>	<b>96,84</b>	<b>1,63</b>	<b>216,47</b>	<b>190,8</b>	<b>30,70</b>	<b>4,57</b>	<b>65,00</b>

Обед с 12-18 лет (родительская плата)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	4,95	8,93	88,76	0,08	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76	
Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53	0,06	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,82	0,74	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,82	209,66	0,04		23,85	0,26	10,99	60,34	26,58	0,58	
Чай с сахаром	200									0,3				
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано- пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
<b>Итого</b>		<b>19,79</b>	<b>14,25</b>	<b>80,79</b>	<b>530,15</b>	<b>0,40</b>	<b>33,63</b>	<b>644</b>	<b>5,11</b>	<b>100,23</b>	<b>336,48</b>	<b>105,07</b>	<b>3,73</b>	<b>70,00</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

03 октября 2022

Завтрак СОП с 12-18 лет

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	
Макаронные изделия с тертым сыром	160	8,34	8,54	35,34	252,37				0,86	119,02		13,94		
Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,86			36	0,08	1,92	2,4		0,02	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
<b>Итого</b>		<b>12,66</b>	<b>14,95</b>	<b>87,83</b>	<b>543,53</b>	<b>0,16</b>	<b>6,80</b>	<b>36,14</b>	<b>1,75</b>	<b>146,04</b>	<b>43,9</b>	<b>28,38</b>	<b>3,89</b>	<b>72,21</b>

Обед СОП с 12-18 лет

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	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	4,95	8,93	88,76	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76	
Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53	0,08	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,92	0,74	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,88	0,04		23,85	0,26	10,99	60,34	26,56	0,58	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,9	58,7	0,01	4	2	0,08	6,7	4,4	3,8	0,91	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
<b>Итого</b>		<b>19,95</b>	<b>14,41</b>	<b>94,69</b>	<b>588,85</b>	<b>0,41</b>	<b>37,53</b>	<b>646</b>	<b>5,19</b>	<b>106,63</b>	<b>340,88</b>	<b>108,67</b>	<b>4,64</b>	<b>82,54</b>

Начальник ЦДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

03 октября 2022 г

**Завтрак ММС с 12-18 лет**

Прием пищи, 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	
Макаронные изделия с тертым сыром	160	8,34	8,54	35,34	252,37				0,86	119,02		13,94		
Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
<b>Итого</b>		13	15,0	87,8	544	0,16	6,80	36,1	1,75	146	43,9	28	3,89	<b>72,21</b>

**Обед ММС с 12-18 лет**

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	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	60,38	21,22	0,77	
Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53	0,08	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,92	0,74	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	60,34	26,58	0,58	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,85	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
<b>Итого</b>		20,08	15,16	88,06	616,90	0,42	37,66	651	5,20	111,18	343,93	109,12	4,67	<b>82,54</b>

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор школы



Школьное меню для организации питания обучающихся

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

03 октября 2022 г

1 смена

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет</b>														
Макаронные изделия с тертым сыром	160	8,34	8,54	35,34	252,37				0,85	119,02		13,94		
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
		11,30	16,57	73,71	492,77	0,04	12,00	51,00	1,65	146,92	16,20	28,94	2,66	
<b>Обед ОВЗ, инвалиды с 12-18 лет</b>														
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77	
Рыба, тушеная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53	0,08	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,92	0,74	
Рис припущенный	160	4,02	4,62	41,51	223,5	0,05		25,2	0,28	11,71	85,68	28,35	0,62	
Компот из свежих плодов	200	0,18	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
		20,33	15,41	102,45	630,54	0,43	37,65	663	5,22	111,90	349,27	110,89	4,71	
<b>Итого за рацион</b>													<b>167,22</b>	

Начальник ОДП

Исмаилова Н.А.

Исмаилова Н.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор школы



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



Школьное меню для организации питания обучающихся

03 октября 2022 г

2 смена

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		я	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
<b>Обед инвалиды, ОВЗ с 11-18 лет</b>														
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77	
Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53	0,08	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,92	0,74	
Рис припущенный	160	4,02	4,62	41,51	223,5	0,05		25,2	0,28	11,71	65,68	28,35	0,62	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,9	58,7	0,01	4	2	0,08	6,7	4,4	3,6	0,91	
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>21,93</b>	<b>15,61</b>	<b>107,56</b>	<b>658,59</b>	<b>0,51</b>	<b>37,65</b>	<b>653</b>	<b>5,54</b>	<b>116,65</b>	<b>368,77</b>	<b>116,49</b>	<b>5,24</b>	
<b>Полдник инвалиды, ОВЗ с 11-18 лет</b>														
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 смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,05	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого</b>		<b>11,61</b>	<b>13,30</b>	<b>72,46</b>	<b>453,05</b>	<b>0,17</b>	<b>19,57</b>	<b>29,3</b>	<b>3,68</b>	<b>51,23</b>	<b>126,3</b>	<b>31,68</b>	<b>3,93</b>	<b>167,22</b>

Начальник ОДП Исламова Н.А.

