



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся.

30 ноября 2023 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                               | Масса порции,<br>(гр.) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             | Цена          |
|---|------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
|   |                        | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А (мкг)       | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |               |
| <b>Завтрак ( горячее бесплатное питание 7-11 лет )</b>          |                        |                      |              |               |                                |               |              |               |             |                           |               |               |             |               |
| Рыба, запеченная с морковью ; 89,36                             | 70                     | 9,51                 | 5,32         | 12,20         | 134,68                         | 0,07          |              | 312,24        |             | 73,33                     | 157,93        | 36,33         | 0,61        |               |
| Картофельное пюре*; 138,39                                      | 130                    | 3,29                 | 3,50         | 20,93         | 128,54                         | 0,14          |              | 21,35         |             | 38,65                     | 83,85         | 28,58         | 1,04        |               |
| Масло сливочное ; 401,08  | 8                      | 0,06                 | 5,80         | 0,10          | 52,88                          |               |              | 36,00         | 0,08        | 1,92                      | 2,40          |               | 0,02        |               |
| Чай с сахаром ; 283   | 200                    |                      |              | 9,98          | 39,90                          |               |              |               |             | 0,30                      |               |               | 0,03        |               |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1 | 30                     | 2,40                 | 0,30         | 16,50         | 78,00                          | 0,10          |              |               |             | 6,00                      | 19,50         | 4,20          | 0,75        |               |
| Печенье ; 490,15  | 18                     | 1,53                 | 2,03         | 12,55         | 76,52                          | 0,02          |              | 12,96         |             | 7,38                      | 15,66         | 2,70          | 0,18        |               |
| Мандарины ; 140,49  | 70                     | 0,56                 | 0,14         | 9,75          | 44,60                          | 0,04          | 26,60        |               |             | 24,50                     |               | 7,70          | 0,07        |               |
| Яблоко; 38  | 100                    | 0,40                 | 0,40         | 15,70         | 68,00                          | 0,03          |              | 5,00          |             | 16,00                     | 11,00         | 9,00          | 2,20        |               |
| <b>Итого</b>  |                        | <b>17,75</b>         | <b>17,49</b> | <b>97,71</b>  | <b>623,12</b>                  | <b>0,40</b>   | <b>26,60</b> | <b>387,55</b> | <b>0,08</b> | <b>168,08</b>             | <b>290,34</b> | <b>88,51</b>  | <b>4,90</b> | <b>102,05</b> |
| <b>Обед ( горячее бесплатное питание 7-11 лет )</b>             |                        |                      |              |               |                                |               |              |               |             |                           |               |               |             |               |
| Борщ с белокочанной капустой со сметаной ; 56,64                | 205                    | 1,07                 | 4,05         | 5,20          | 62,20                          | 0,04          |              | 174,15        |             | 33,58                     | 41,79         | 19,27         | 0,90        |               |
| Котлеты, биточки мясные с томатным соусом; 445,12               | 90                     | 10,78                | 10,75        | 12,12         | 188,95                         | 0,01          |              | 45,00         |             | 5,76                      | 5,39          | 2,88          | 0,15        |               |
| Каша гречневая вязкая с маслом ; 302,02                         | 154                    | 4,76                 | 4,14         | 21,46         | 141,94                         | 0,16          |              | 18,75         | 0,34        | 11,40                     | 112,95        | 75,18         | 2,54        |               |
| Компот из смеси сухофруктов; 293,03                             | 200                    | 0,44                 | 0,09         | 22,94         | 88,70                          |               |              |               |             | 0,30                      |               |               | 0,03        |               |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1 | 30                     | 2,40                 | 0,30         | 16,50         | 78,00                          | 0,10          |              |               |             | 6,00                      | 19,50         | 4,20          | 0,75        |               |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2                 | 30                     | 2,40                 | 0,30         | 13,80         | 66,00                          | 0,12          |              |               | 0,51        | 8,70                      | 39,00         | 12,60         | 0,90        |               |
| Яблоко; 38  | 100                    | 0,40                 | 0,40         | 15,70         | 68,00                          | 0,03          |              | 5,00          |             | 16,00                     | 11,00         | 9,00          | 2,20        |               |
| Пряники ; 16 551,07   | 30                     | 0,39                 | 0,31         | 5,00          | 24,40                          | 0,01          |              |               |             | 0,73                      |               | 0,60          | 0,05        |               |
| <b>Итого</b>  |                        | <b>22,64</b>         | <b>20,34</b> | <b>112,72</b> | <b>718,19</b>                  | <b>0,47</b>   |              | <b>242,90</b> | <b>0,85</b> | <b>82,47</b>              | <b>229,63</b> | <b>123,73</b> | <b>7,52</b> | <b>109,14</b> |

Начальник ОДЦП *Исламова Н.А.* Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов

## Школьное меню для организации питания обучающихся.

30 ноября 2023 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                               | Масса порции,<br>(гр.) | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |   |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             | Цена         |
|---|------------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|---|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
|   |                        | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | С | А (мкг)       | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |              |
| <b>Завтрак 12-18 лет (родительская плата, ММС)</b>              |                        |                      |              |              |                                |               |   |               |             |                           |               |               |             |              |
| Рыба, запеченная с морковью ; 89,36                             | 70                     | 9,51                 | 5,32         | 12,20        | 134,68                         | 0,07          |   | 312,24        |             | 73,33                     | 157,93        | 36,33         | 0,61        |              |
| Картофельное пюре*; 138,4                                       | 150                    | 3,79                 | 4,04         | 31,15        | 176,32                         | 0,16          |   | 24,63         |             | 44,59                     | 96,75         | 32,97         | 1,21        |              |
| Чай с сахаром ; 283   | 200                    |                      |              | 9,98         | 39,90                          |               |   |               |             | 0,30                      |               |               | 0,03        |              |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1 | 30                     | 2,40                 | 0,30         | 16,50        | 78,00                          | 0,10          |   |               |             | 6,00                      | 19,50         | 4,20          | 0,75        |              |
| Яблоко ; 38,01  | 120                    | 0,48                 | 0,48         | 18,84        | 81,60                          | 0,04          |   | 6,00          |             | 19,20                     | 13,20         | 10,80         | 2,64        |              |
| <b>Итого</b>  |                        | <b>16,18</b>         | <b>10,14</b> | <b>88,67</b> | <b>510,50</b>                  | <b>0,37</b>   |   | <b>342,87</b> |             | <b>143,42</b>             | <b>287,38</b> | <b>84,30</b>  | <b>5,24</b> | <b>78,20</b> |
| <b>Обед 12-18 лет (родительская плата, ММС)</b>                 |                        |                      |              |              |                                |               |   |               |             |                           |               |               |             |              |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной ; 56,12                | 255                    | 1,98                 | 4,96         | 10,30        | 94,46                          | 0,06          |   | 216,35        |             | 40,88                     | 51,47         | 23,97         | 1,12        |              |
| Котлеты, биточки мясные с томатным соусом; 445,64               | 100                    | 10,84                | 11,35        | 12,35        | 195,58                         | 0,01          |   | 60,00         |             | 7,45                      | 6,41          | 3,69          | 0,18        |              |
| Каша гречневая вязкая с маслом ; 302,02                         | 154                    | 4,76                 | 4,14         | 21,46        | 141,94                         | 0,16          |   | 18,75         | 0,34        | 11,40                     | 112,95        | 75,18         | 2,54        |              |
| Компот из смеси сухофруктов; 293,03                             | 200                    | 0,44                 | 0,09         | 22,94        | 88,70                          |               |   |               |             | 0,30                      |               |               | 0,03        |              |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1 | 30                     | 2,40                 | 0,30         | 16,50        | 78,00                          | 0,10          |   |               |             | 6,00                      | 19,50         | 4,20          | 0,75        |              |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2                 | 30                     | 2,40                 | 0,30         | 13,80        | 66,00                          | 0,12          |   |               | 0,51        | 8,70                      | 39,00         | 12,60         | 0,90        |              |
| <b>Итого</b>  |                        | <b>22,82</b>         | <b>21,14</b> | <b>97,35</b> | <b>664,68</b>                  | <b>0,45</b>   |   | <b>295,10</b> | <b>0,85</b> | <b>74,73</b>              | <b>229,33</b> | <b>119,64</b> | <b>5,52</b> | <b>89,45</b> |

Начальник ОДЦП Исламова Н.А.



УТВЕРЖАЮ  
Директор МАУ ДЦБТ ЦРБ  
Н.К. Савица

Школьная меню для организации питания обучающихся.

30 ноября 2023 г.

| Продукт, наименование, фасовка                         | Масса порции (г) | Питательная ценность (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный состав (мг) |               |        |   |   | Минеральный состав (мг) |              |              |             | Лимф. |
|--|------------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------------------|---------------|--------|---|---|-------------------------|--------------|--------------|-------------|-------|
|  |                  | Б                        | Ж           | У            |                                | С                      | С             | А (РР) | Е | С | Р                       | Мg           | Ca           | Fe          |       |
| <b>Завтрак 12-14 лет (среднепопулярная норма, МНП)</b> |                  |                          |             |              |                                |                        |               |        |   |   |                         |              |              |             |       |
| Хлеб, пшеничный с отрубями - 28,56                     | 50               | 18,31                    | 1,21        | 12,20        | 114,88                         | 0,37                   | 112,24        |        |   |   | 10,30                   | 11,00        | 30,00        | 0,60        |       |
| Маггинообразная смесь* (18,8)                          | 100              | 1,79                     | 4,50        | 10,10        | 170,32                         | 0,16                   | 24,61         |        |   |   | 44,59                   | 16,79        | 11,27        | 1,21        |       |
| Сметана 20% жирности 100                               | 100              |                          | 1,92        | 10,30        |                                |                        |               |        |   |   | 1,10                    |              |              | 0,10        |       |
| Сливочное масло 82% жирности 100                       | 10               | 1,48                     | 15,00       | 10,00        | 18,00                          | 0,10                   |               |        |   |   | 0,08                    | 18,30        | 4,20         | 0,11        |       |
| <b>Итого / 178,81</b>                                  | <b>150</b>       | <b>21,58</b>             | <b>7,63</b> | <b>32,60</b> | <b>313,20</b>                  | <b>0,63</b>            | <b>146,85</b> |        |   |   | <b>56,07</b>            | <b>25,79</b> | <b>41,27</b> | <b>1,91</b> |       |
| <b>Обед 12-14 лет (среднепопулярная норма, МНП)</b>    |                  |                          |             |              |                                |                        |               |        |   |   |                         |              |              |             |       |
| Суп с курицей и картофелем 100                         | 100              | 1,80                     | 1,40        | 10,30        | 64,40                          | 0,14                   | 118,31        |        |   |   | 40,88                   | 11,47        | 10,01        | 1,11        |       |
| Пюре картофельное с маслом 100                         | 100              | 10,84                    | 1,10        | 12,30        | 165,28                         | 0,61                   | 60,58         |        |   |   | 1,41                    | 4,41         | 3,00         | 0,18        |       |
| Салат овощной с майонезом 100                          | 100              | 4,30                     | 14,30       | 11,00        | 141,64                         | 0,34                   | 112,31        |        |   |   | 1,40                    | 11,10        | 10,18        | 1,31        |       |
| Сметана 20% жирности 100                               | 100              |                          | 1,92        | 10,30        |                                |                        |               |        |   |   | 1,10                    |              |              | 0,10        |       |
| Сливочное масло 82% жирности 100                       | 10               | 1,48                     | 15,00       | 10,00        | 18,00                          | 0,10                   |               |        |   |   | 0,08                    | 18,30        | 4,20         | 0,11        |       |
| <b>Итого / 308,81</b>                                  | <b>300</b>       | <b>17,62</b>             | <b>9,72</b> | <b>42,90</b> | <b>428,32</b>                  | <b>1,15</b>            | <b>281,20</b> |        |   |   | <b>54,87</b>            | <b>26,98</b> | <b>33,49</b> | <b>2,60</b> |       |
| <b>Ужин 12-14 лет (среднепопулярная норма, МНП)</b>    |                  |                          |             |              |                                |                        |               |        |   |   |                         |              |              |             |       |
| Суп с курицей и картофелем 100                         | 100              | 1,80                     | 1,40        | 10,30        | 64,40                          | 0,14                   | 118,31        |        |   |   | 40,88                   | 11,47        | 10,01        | 1,11        |       |
| Пюре картофельное с маслом 100                         | 100              | 10,84                    | 1,10        | 12,30        | 165,28                         | 0,61                   | 60,58         |        |   |   | 1,41                    | 4,41         | 3,00         | 0,18        |       |
| Салат овощной с майонезом 100                          | 100              | 4,30                     | 14,30       | 11,00        | 141,64                         | 0,34                   | 112,31        |        |   |   | 1,40                    | 11,10        | 10,18        | 1,31        |       |
| Сметана 20% жирности 100                               | 100              |                          | 1,92        | 10,30        |                                |                        |               |        |   |   | 1,10                    |              |              | 0,10        |       |
| Сливочное масло 82% жирности 100                       | 10               | 1,48                     | 15,00       | 10,00        | 18,00                          | 0,10                   |               |        |   |   | 0,08                    | 18,30        | 4,20         | 0,11        |       |
| <b>Итого / 308,81</b>                                  | <b>300</b>       | <b>17,62</b>             | <b>9,72</b> | <b>42,90</b> | <b>428,32</b>                  | <b>1,15</b>            | <b>281,20</b> |        |   |   | <b>54,87</b>            | <b>26,98</b> | <b>33,49</b> | <b>2,60</b> |       |

