

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Школа № 125

А.М. Абдразаков

Школьное меню для организации питания обучающихся.

08 декабря 2023 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции,<br>(гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      | Цена  |
|--|---------------------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|-------|------|-------|
|  |                           | Б                       | Ж     | У      |   | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |       |
| <b>Завтрак 12-18 лет (родительская плата, ММС)</b>                       |                           |                         |       |        |   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Рыба запеченная с<br>овощами ; 591,12                                    | 80                        | 8,42                    | 5,13  | 2,89   | 91,90   | 0,07          |   | 292,39     |      | 32,76                        | 133,27 | 33,79 | 0,57 |       |
| Картофельное пюре*;<br>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<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания; 1,1 | 30                        | 2,40                    | 0,30  | 16,50  | 78,00   | 0,10          |   |            |      | 6,00                         | 19,50  | 4,20  | 0,75 |       |
| Кисломолочный<br>продукт для детского<br>питания ; 476,01                | 100                       | 3,20                    | 3,20  | 9,10   | 78,00   | 0,03          |   |            |      | 119,00                       |        | 14,00 | 0,10 |       |
| Итого  |                           | 17,81                   | 12,67 | 69,62  | 464,12  | 0,36          |   | 317,02     |      | 202,65                       | 249,52 | 84,96 | 2,66 | 78,20 |
| <b>Обед 12-18 лет (родительская плата, ММС)</b>                          |                           |                         |       |        |   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Рассольник с<br>перловой крупой и<br>сметаной; 54,05                     | 255                       | 1,89                    | 6,03  | 12,64  | 112,70  | 0,06          |   | 256,89     |      | 22,11                        | 62,60  | 17,91 | 0,65 |       |
| Суфле из мяса птицы с<br>молочным соусом;<br>110,62                      | 90                        | 13,02                   | 12,48 | 5,97   | 187,75  | 0,07          |   | 49,25      |      | 53,33                        | 125,74 | 15,56 | 0,98 |       |
| Макаронные изделия<br>отварные с маслом ;<br>211,41                      | 165                       | 6,20                    | 4,35  | 39,55  | 222,33  | 0,10          |   | 22,50      | 0,89 | 16,62                        | 50,22  | 9,25  | 0,94 |       |
| Компот из свежих<br>плодов; 294,28                                       | 200                       | 0,12                    | 0,12  | 14,69  | 60,30   | 0,01          |   | 1,50       |      | 5,10                         | 3,30   | 2,70  | 0,69 |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания; 1,1 | 30                        | 2,40                    | 0,30  | 16,50  | 78,00   | 0,10          |   |            |      | 6,00                         | 19,50  | 4,20  | 0,75 |       |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>1,2                 | 30                        | 2,40                    | 0,30  | 13,80  | 66,00   | 0,12          |   |            | 0,51 | 8,70                         | 39,00  | 12,60 | 0,90 |       |
| Итого  |                           | 26,03                   | 23,58 | 103,15 | 727,08  | 0,46          |   | 330,14     | 1,40 | 111,86                       | 300,36 | 62,22 | 4,91 | 89,45 |

Начальник ОДЦП *Исламова Н.А.*

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа


**СОГЛАСОВАНО**  
 Директор МАОУ Школа № 125  
 А.М. Абдразаков

  
 В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся.

08 декабря 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 СВО</b>                                    |                        |                      |              |               |                                |               |   |               |             |                           |               |              |             |              |
| Рыба запеченная с овощами ; 591,12                              | 80                     | 8,42                 | 5,13         | 2,89          | 91,90                          | 0,07          |   | 292,39        |             | 32,76                     | 133,27        | 33,79        | 0,57        |              |
| 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        |              |
| Кисломолочный продукт для детского питания ; 476,01             | 100                    | 3,20                 | 3,20         | 9,10          | 78,00                          | 0,03          |   |               |             | 119,00                    |               | 14,00        | 0,10        |              |
| <b>Итого</b>  |                        | <b>17,81</b>         | <b>12,67</b> | <b>69,62</b>  | <b>464,12</b>                  | <b>0,36</b>   |   | <b>317,02</b> |             | <b>202,65</b>             | <b>249,52</b> | <b>84,96</b> | <b>2,66</b> | <b>77,47</b> |
| <b>Обед 12-18 лет СВО</b>                                       |                        |                      |              |               |                                |               |   |               |             |                           |               |              |             |              |
| Расеельник с перловой крупой и сметаной; 54,05                  | 255                    | 1,89                 | 6,03         | 12,64         | 112,70                         | 0,06          |   | 256,89        |             | 22,11                     | 62,60         | 17,91        | 0,65        |              |
| Суфле из мяса птицы с молочным соусом; 110,62                   | 90                     | 13,02                | 12,48        | 5,97          | 187,75                         | 0,07          |   | 49,25         |             | 53,33                     | 125,74        | 15,56        | 0,98        |              |
| Макаронные изделия отварные с маслом ; 211,02                   | 185                    | 6,97                 | 4,44         | 44,48         | 245,99                         | 0,11          |   | 22,50         |             | 18,32                     | 56,31         | 10,39        | 1,06        |              |
| Компот из свежих плодов; 294,28                                 | 200                    | 0,12                 | 0,12         | 14,69         | 60,30                          | 0,01          |   | 1,50          |             | 5,10                      | 3,30          | 2,70         | 0,69        |              |
| 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 ржанопшеничный 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>26,80</b>         | <b>23,67</b> | <b>108,08</b> | <b>750,74</b>                  | <b>0,47</b>   |   | <b>330,14</b> | <b>0,51</b> | <b>113,56</b>             | <b>306,45</b> | <b>63,36</b> | <b>5,03</b> | <b>88,61</b> |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Школа № 125

А.М. Абдразаков

Школьное меню для организации питания обучающихся.

08 декабря 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 СОП 12-18 лет</b>                                    |                        |                      |              |               |                                |               |   |               |             |                           |               |              |             |              |
| Рыба запеченная с овощами ; 591,12                              | 80                     | 8,42                 | 5,13         | 2,89          | 91,90                          | 0,07          |   | 292,39        |             | 32,76                     | 133,27        | 33,79        | 0,57        |              |
| 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        |              |
| Кисломолочный продукт для детского питания ; 476,01             | 100                    | 3,20                 | 3,20         | 9,10          | 78,00                          | 0,03          |   |               |             | 119,00                    |               | 14,00        | 0,10        |              |
| <b>Итого</b>  |                        | <b>17,81</b>         | <b>12,67</b> | <b>69,62</b>  | <b>464,12</b>                  | <b>0,36</b>   |   | <b>317,02</b> |             | <b>202,65</b>             | <b>249,52</b> | <b>84,96</b> | <b>2,66</b> | <b>72,21</b> |
| <b>Обед СОП 12-18 лет</b>                                       |                        |                      |              |               |                                |               |   |               |             |                           |               |              |             |              |
| Рассольник с перловой крупой и сметаной; 54,05                  | 255                    | 1,89                 | 6,03         | 12,64         | 112,70                         | 0,06          |   | 256,89        |             | 22,11                     | 62,60         | 17,91        | 0,65        |              |
| Суфле из мяса птицы с молочным соусом; 110,62                   | 90                     | 13,02                | 12,48        | 5,97          | 187,75                         | 0,07          |   | 49,25         |             | 53,33                     | 125,74        | 15,56        | 0,98        |              |
| Макаронные изделия отварные с маслом ; 211,62                   | 185                    | 6,97                 | 4,44         | 44,48         | 245,99                         | 0,11          |   | 22,50         |             | 18,32                     | 56,31         | 10,39        | 1,06        |              |
| Компот из свежих плодов; 294,28                                 | 200                    | 0,12                 | 0,12         | 14,69         | 60,30                          | 0,01          |   | 1,50          |             | 5,10                      | 3,30          | 2,70         | 0,69        |              |
| 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 ржанопшеничный 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>26,80</b>         | <b>23,67</b> | <b>108,08</b> | <b>750,74</b>                  | <b>0,47</b>   |   | <b>330,14</b> | <b>0,51</b> | <b>113,56</b>             | <b>306,45</b> | <b>63,36</b> | <b>5,03</b> | <b>82,54</b> |

Начальник ОДП *Исламова Н.А.* Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Школа № 125

А.М. Абдразаков

Школьное меню для организации питания обучающихся.

08 декабря 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 ОБЗ, инвалиды 12-18 лет (1 СМЕНА)</b>                |                        |                      |       |        |                                |               |   |         |      |                           |        |       |      |        |
| Рыба запеченная с овощами ; 591,12                              | 80                     | 8,42                 | 5,13  | 2,89   | 91,90                          | 0,07          |   | 292,39  |      | 32,76                     | 133,27 | 33,79 | 0,57 |        |
| 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 |        |
| Сыр (порциями) ; 27,0   | 10                     | 2,63                 | 2,66  |        | 35,00                          |               |   | 23,80   |      | 100,00                    | 60,00  | 5,50  | 0,07 |        |
| Чай (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 |        |
| Кисломолочный продукт для детского питания ; 476,01             | 100                    | 3,20                 | 3,20  | 9,10   | 78,00                          | 0,03          |   |         |      | 119,00                    |        | 14,00 | 0,10 |        |
| Итого   |                        | 20,44                | 15,33 | 69,62  | 499,12                         | 0,36          |   | 340,82  |      | 302,65                    | 309,52 | 90,46 | 2,73 |        |
| <b>Обед ОБЗ, инвалиды 12-18 лет (1 СМЕНА)</b>                   |                        |                      |       |        |                                |               |   |         |      |                           |        |       |      |        |
| Рассольник с перловой крупой и сметаной; 54,05                  | 255                    | 1,89                 | 6,03  | 12,64  | 112,70                         | 0,06          |   | 256,89  |      | 22,11                     | 62,60  | 17,91 | 0,65 |        |
| Суфле из мяса птицы с молочным соусом; 110,0                    | 90                     | 13,02                | 12,48 | 5,97   | 187,75                         | 0,07          |   | 49,25   |      | 53,33                     | 125,74 | 15,56 | 0,98 |        |
| Макаронные изделия отварные с маслом ; 211,0                    | 185                    | 6,97                 | 4,44  | 44,48  | 245,99                         | 0,11          |   | 22,50   |      | 18,32                     | 56,31  | 10,39 | 1,06 |        |
| Компот из свежих плодов ; 294,28                                | 200                    | 0,12                 | 0,12  | 14,69  | 60,30                          | 0,01          |   | 1,50    |      | 5,10                      | 3,30   | 2,70  | 0,69 |        |
| 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 ржанопшеничный 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 |        |
| Итого   |                        | 26,80                | 23,67 | 108,08 | 750,74                         | 0,47          |   | 330,14  | 0,51 | 113,56                    | 306,45 | 63,36 | 5,03 | 181,89 |

Начальник ОДДП *Иск* Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Школа № 125

А.М. Абдразаков

Школьное меню для организации питания обучающихся.

08 декабря 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>обед ОБЗ, инвалиды 12-18 лет ( 2 СМЕНА )</b>                 |                        |                      |       |        |                                |               |       |         |      |                           |        |        |      |        |
| Распльник с перловой крупой и сметаной; 54,05                   | 255                    | 1,89                 | 6,03  | 12,64  | 112,70                         | 0,06          |       | 256,89  |      | 22,11                     | 62,60  | 17,91  | 0,65 |        |
| Суп из мяса птицы с молочным соусом; 110,00                     | 90                     | 13,02                | 12,48 | 5,97   | 187,75                         | 0,07          |       | 49,25   |      | 53,33                     | 125,74 | 15,56  | 0,98 |        |
| Макаронные изделия отварные с маслом; 211,00                    | 185                    | 6,97                 | 4,44  | 44,48  | 245,99                         | 0,11          |       | 22,50   |      | 18,32                     | 56,31  | 10,39  | 1,06 |        |
| Компот из свежих плодов; 294,28                                 | 200                    | 0,12                 | 0,12  | 14,69  | 60,30                          | 0,01          |       | 1,50    |      | 5,10                      | 3,30   | 2,70   | 0,69 |        |
| 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 ржанно-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 |        |
| Итого:  |                        | 26,80                | 23,67 | 108,08 | 750,74                         | 0,47          |       | 330,14  | 0,51 | 113,56                    | 306,45 | 63,36  | 5,03 |        |
| <b>полдник ОБЗ, инвалиды 12-18 лет ( 2 СМЕНА )</b>              |                        |                      |       |        |                                |               |       |         |      |                           |        |        |      |        |
| Плюшка московская; 433,00                                       | 100                    | 8,67                 | 6,69  | 58,38  | 328,12                         | 0,13          | 0,09  | 41,02   | 1,36 | 29,75                     | 78,71  | 13,54  | 1,06 |        |
| Чай витаминизированный; 282,00                                  | 200                    |                      |       | 9,80   | 39,40                          | 0,15          |       |         |      |                           |        |        |      |        |
| Творог детский фасованный; 833                                  | 50                     | 63,49                | 63,49 | 89,29  | 123,16                         | 0,60          | 11,91 |         |      | 361,11                    |        | 277,78 | 1,99 |        |
| Яблоко; 38,01   | 120                    | 0,48                 | 0,48  | 18,84  | 81,60                          | 0,04          |       | 6,00    |      | 19,20                     | 13,20  | 10,80  | 2,64 |        |
| Итого:  |                        | 72,64                | 70,66 | 176,31 | 572,28                         | 0,92          | 12,00 | 47,02   | 1,36 | 410,06                    | 91,91  | 302,12 | 5,69 | 181,89 |

Начальник ОДП *Исламова Н.А.* Исламова Н.А.