

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа № 74

им. Г.И. Мунникова» Г.О. г. Уфа

Р.Р. Мансуров

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

19 октября 2026 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                              | Масса<br>порции<br>и, (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   |       |
| Завтрак ( горячее бесплатное питание 7-11 лет ), ММС,СВО                       |                             |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |       |
| Биточки мясные с<br>томатным соусом;<br>445,12                                 | 90                          | 10,78                   | 10,75 | 12,12  | 188,95                                            |               |   |            |      | 5,76                         | 5,39   | 2,88   | 0,15 |       |
| Макаронные изделия<br>отварные с маслом ;<br>211,9                             | 175                         | 7,18                    | 4,64  | 42,01  | 238,68                                            | 0,10          |   |            |      | 17,66                        | 53,27  | 9,83   | 1,00 |       |
| Чай с сахаром ; 283,01                                                         | 200                         |                         |       | 11,98  | 47,88                                             |               |   |            |      | 0,36                         |        |        | 0,04 |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания ;<br>1,27  | 35                          | 2,80                    | 0,35  | 19,25  | 91,00                                             | 0,12          |   |            |      | 7,00                         | 22,75  | 4,90   | 0,88 |       |
| Итого                                                                          |                             | 20,76                   | 15,74 | 85,36  | 566,51                                            | 0,22          |   |            |      | 30,78                        | 81,41  | 17,61  | 2,07 | 86,46 |
| Обед ( горячее бесплатное питание 7-11 лет ), ММС                              |                             |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |       |
| Рассольник<br>ленинградский со<br>сметаной; 54,83                              | 250                         | 1,85                    | 5,92  | 12,35  | 110,40                                            | 0,05          |   |            |      | 21,73                        | 61,27  | 17,50  | 0,64 |       |
| Рыба запеченная с<br>овощами ; 591,45                                          | 90                          | 8,74                    | 7,97  | 4,47   | 125,50                                            | 0,07          |   |            |      | 39,51                        | 138,56 | 33,75  | 0,62 |       |
| Рис отварной с маслом<br>; 58,38                                               | 150                         | 3,83                    | 3,47  | 38,95  | 203,24                                            | 0,04          |   |            |      | 8,43                         | 79,20  | 26,20  | 0,55 |       |
| Чай с сахаром ; 283,01                                                         | 200                         |                         |       | 11,98  | 47,88                                             |               |   |            |      | 0,36                         |        |        | 0,04 |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания;<br>420,06 | 50                          | 4,00                    | 0,50  | 27,50  | 130,00                                            | 0,17          |   |            |      | 10,00                        | 32,50  | 7,00   | 1,25 |       |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>421,11                    | 40                          | 3,20                    | 0,40  | 18,40  | 88,00                                             | 0,16          |   |            | 0,68 | 11,60                        | 52,00  | 16,80  | 1,20 |       |
| Итого                                                                          |                             | 21,62                   | 18,26 | 113,65 | 705,02                                            | 0,49          |   |            | 0,68 | 91,63                        | 363,53 | 101,25 | 4,30 | 95,57 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа № 74

им. Г.И. Мушников» Г.О. г. Уфа

Р.Р. Мансуров

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

19 октября 2026 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   |       |
| Завтрак 12-18 лет (родительская плата,) , ММС                                 |                           |                         |       |        |                                                   |               |   |            |   |                              |        |       |      |       |
| Биточки мясные с<br>томатным соусом;<br>445,64                                | 100                       | 10,84                   | 11,35 | 12,35  | 195,58                                            | 0,01          |   |            |   | 7,45                         | 6,41   | 3,69  | 0,18 |       |
| Макаронные изделия<br>отварные с маслом ;<br>211,02                           | 185                       | 7,60                    | 4,70  | 44,48  | 250,78                                            | 0,11          |   |            |   | 18,32                        | 56,31  | 10,39 | 1,06 |       |
| Чай с сахаром ; 283,01                                                        | 200                       |                         |       | 11,98  | 47,88                                             |               |   |            |   | 0,36                         |        |       | 0,04 |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания ;<br>1,27 | 35                        | 2,80                    | 0,35  | 19,25  | 91,00                                             | 0,12          |   |            |   | 7,00                         | 22,75  | 4,90  | 0,88 |       |
| Итого                                                                         |                           | 21,24                   | 16,40 | 88,06  | 585,24                                            | 0,24          |   |            |   | 33,13                        | 85,47  | 18,98 | 2,16 | 89,47 |
| Обед 12-18 лет (родительская плата,) , ММС                                    |                           |                         |       |        |                                                   |               |   |            |   |                              |        |       |      |       |
| Рассольник<br>ленинградский со<br>сметаной; 54,83                             | 250                       | 1,85                    | 5,92  | 12,35  | 110,40                                            | 0,05          |   |            |   | 21,73                        | 61,27  | 17,50 | 0,64 |       |
| Рыба запеченная с<br>овощами ; 591,45                                         | 90                        | 8,74                    | 7,97  | 4,47   | 125,50                                            | 0,07          |   |            |   | 39,51                        | 138,56 | 33,75 | 0,62 |       |
| Рис отварной с маслом<br>; 58,39                                              | 170                       | 4,34                    | 3,91  | 44,14  | 230,12                                            | 0,05          |   |            |   | 9,47                         | 89,75  | 29,69 | 0,63 |       |
| Чай с сахаром ; 283,01                                                        | 200                       |                         |       | 11,98  | 47,88                                             |               |   |            |   | 0,36                         |        |       | 0,04 |       |
| 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          |   |            |   | 8,70                         | 39,00  | 12,60 | 0,90 |       |
| Итого                                                                         |                           | 19,73                   | 18,40 | 103,24 | 657,90                                            | 0,39          |   |            |   | 85,77                        | 348,08 | 97,74 | 3,58 | 97,64 |

Начальник ОДЦП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа № 74

им. Г.И. Мушников» Г.О. г. Уфа

Р.Р. Мансуров

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

19 октября 2026 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                        | Масса<br>порции<br>и, (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   |        |
| Завтрак (Сахарный диабет) 7-11 лет                       |                             |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Биточки мясные с<br>томатным соусом;<br>445,12           | 90                          | 10,78                   | 10,75 | 12,12 | 188,95                                            |               |   |            |      | 5,76                         | 5,39   | 2,88  | 0,15 |        |
| Макаронные изделия<br>отварные с маслом ;<br>211,9       | 175                         | 7,18                    | 4,64  | 42,01 | 238,68                                            | 0,10          |   |            |      | 17,66                        | 53,27  | 9,83  | 1,00 |        |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                     | 200                         |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>1,2 | 30                          | 2,40                    | 0,30  | 13,80 | 66,00                                             | 0,12          |   |            |      | 8,70                         | 39,00  | 12,60 | 0,90 |        |
| Итого                                                    |                             | 20,36                   | 15,69 | 67,93 | 493,63                                            | 0,22          |   |            |      | 32,12                        | 97,66  | 25,31 | 2,05 |        |
| Обед (Сахарный диабет) 7-11 лет                          |                             |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Рассольник<br>ленинградский со<br>сметаной; 54,83        | 250                         | 1,85                    | 5,92  | 12,35 | 110,40                                            | 0,05          |   |            |      | 21,73                        | 61,27  | 17,50 | 0,64 |        |
| Рыба запеченная с<br>овощами ; 591,45                    | 90                          | 8,74                    | 7,97  | 4,47  | 125,50                                            | 0,07          |   |            |      | 39,51                        | 138,56 | 33,75 | 0,62 |        |
| Каша кукурузная<br>вязкая с маслом;<br>548,02            | 155                         | 3,59                    | 4,14  | 30,45 | 173,43                                            | 0,06          |   |            | 0,35 | 12,70                        | 48,15  | 13,02 | 1,19 |        |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                     | 200                         |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>1,2 | 30                          | 2,40                    | 0,30  | 13,80 | 66,00                                             | 0,12          |   |            |      | 8,70                         | 39,00  | 12,60 | 0,90 |        |
| Яблоко ; 38,85                                           | 110                         | 0,44                    | 0,44  | 17,27 | 74,80                                             | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90  | 2,42 |        |
| Итого                                                    |                             | 17,02                   | 18,77 | 78,34 | 550,13                                            | 0,33          |   |            | 0,35 | 100,24                       | 299,08 | 86,77 | 5,77 | 172,53 |

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