

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.

20 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                       |                             |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Каша молочная<br>"Дружба" с маслом ;<br>493,5                                  | 175                         | 5,54                    | 7,14  | 35,02  | 228,07                                            | 0,12          |   |            |      | 116,18                       | 140,66 | 33,52 | 0,74 |       |
| 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>420,05 | 45                          | 3,60                    | 0,45  | 24,75  | 117,00                                            | 0,15          |   |            | 0,68 | 9,00                         | 29,25  | 6,30  | 1,13 |       |
| 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                                                                          |                             | 12,34                   | 10,79 | 80,85  | 470,95                                            | 0,30          |   |            | 0,68 | 244,54                       | 169,91 | 53,82 | 2,01 | 86,46 |
| Обед ( горячее бесплатное питание 7-11 лет ), ММС                              |                             |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Суп картофельный с<br>горохом ; 129,2                                          | 250                         | 6,11                    | 4,65  | 25,30  | 167,76                                            | 0,25          |   |            |      | 32,35                        | 87,23  | 35,62 | 2,04 |       |
| Жаркое по-домашнему<br>из мяса птицы; 684,07                                   | 180                         | 11,99                   | 14,59 | 21,90  | 272,30                                            | 0,18          |   |            |      | 27,24                        | 143,88 | 40,50 | 1,78 |       |
| 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                                                                          |                             | 25,30                   | 20,14 | 105,08 | 705,94                                            | 0,76          |   |            | 0,68 | 81,55                        | 315,61 | 99,92 | 6,31 | 95,57 |

Начальник ОДДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа № 74

им. Г.И. Мушкетера» Г.О. г. Уфа

Р.Р. Мансуров

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

20 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                            |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |   |                              |        |       |      |       |
| Каша молочная<br>"Дружба" с маслом ;<br>493,53                           | 185                       | 5,88                    | 7,36  | 30,91 | 214,42                                            | 0,13          |   |            |   | 123,37                       | 149,12 | 35,56 | 0,78 |       |
| Масло сливочное ; 401                                                    | 10                        | 0,08                    | 7,25  | 0,13  | 66,10                                             |               |   |            |   | 2,40                         | 3,00   |       | 0,02 |       |
| 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 |       |
| 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                                                                    |                           | 11,56                   | 18,11 | 68,62 | 484,40                                            | 0,26          |   |            |   | 251,13                       | 171,62 | 53,76 | 1,69 | 89,47 |
| Обед 12-18 лет (родительская плата,) , ММС                               |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |   |                              |        |       |      |       |
| Суп картофельный с<br>горохом ; 129,2                                    | 250                       | 6,11                    | 4,65  | 25,30 | 167,76                                            | 0,25          |   |            |   | 32,35                        | 87,23  | 35,62 | 2,04 |       |
| Жаркое по-домашнему<br>из мяса птицы; 684,69                             | 200                       | 12,40                   | 15,48 | 24,78 | 287,96                                            | 0,20          |   |            |   | 29,10                        | 154,34 | 44,82 | 1,93 |       |
| 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                                                                    |                           | 23,31                   | 20,73 | 92,36 | 647,60                                            | 0,67          |   |            |   | 76,51                        | 300,07 | 97,24 | 5,66 | 97,64 |

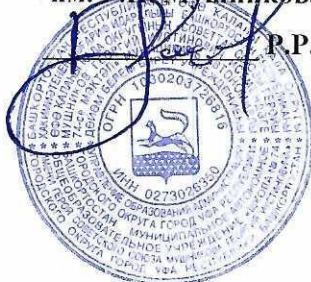
Начальник ОДП *Исламова Н.А.* Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа № 74

им. Г.И. Мухоморова» Г.О. г. Уфа

Р.Р. Мансуров



УТВЕРЖДАЮ

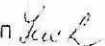
Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

20 октября 2026 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                        | Масса<br>порци<br>и, (гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге<br>-<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                                       |                            |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Омлет натуральный;<br>218,53                                             | 90                         | 10,10                   | 10,60 | 1,83  | 143,31                                                | 0,06          |   |            |      | 76,50                        | 165,67 | 12,86  | 1,88 |        |
| Каша пшенная<br>молочная вязкая с<br>маслом (б/сах) ; 470,52             | 155                        | 6,44                    | 7,17  | 28,39 | 204,50                                                | 0,19          |   |            |      | 100,67                       | 153,68 | 41,38  | 1,12 |        |
| 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 |        |
| Кисломолочный<br>продукт для детского<br>питания (без сахара);<br>476,03 | 100                        | 3,20                    | 3,20  | 4,50  | 62,00                                                 | 0,03          |   |            |      | 119,00                       |        | 14,00  | 0,10 |        |
| Итого                                                                    |                            | 22,14                   | 21,27 | 48,52 | 475,81                                                | 0,40          |   |            |      | 304,87                       | 358,35 | 80,84  | 4,00 |        |
| Обед (Сахарный диабет) 7-11 лет                                          |                            |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Суп гороховый<br>(сах.диабет) ; 129,28                                   | 250                        | 9,28                    | 4,67  | 22,08 | 168,16                                                | 0,36          |   |            | 2,12 | 56,76                        | 115,86 | 48,18  | 3,07 |        |
| Жаркое по-домашнему<br>из мяса птицы; 684,07                             | 180                        | 11,99                   | 14,59 | 21,90 | 272,30                                                | 0,18          |   |            |      | 27,24                        | 143,88 | 40,50  | 1,78 |        |
| 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                                                                    |                            | 23,67                   | 19,56 | 57,78 | 506,46                                                | 0,66          |   |            | 2,12 | 92,70                        | 298,74 | 101,28 | 5,75 | 172,53 |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.