

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Башкирский лицей № 136"

Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                               | Масса<br>порции<br>и. (гр.) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      | Цена  |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|---|------------|------|---------------------------|--------|-------|------|-------|
|                                                                                 |                             | Б                    | Ж     | У     |                                      | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |       |
| Завтрак ( горячее бесплатное питание 7-11 лет ), ММС, СВО                       |                             |                      |       |       |                                      |               |   |            |      |                           |        |       |      |       |
| Гуляш из мяса птицы<br>(филе ЦБ); 233,97                                        | 60                          | 9,26                 | 12,31 | 2,27  | 156,43                               | 0,05          |   |            |      | 11,40                     | 71,67  | 10,01 | 0,67 |       |
| Каша гречневая<br>вязкая с маслом ;<br>175,11                                   | 134                         | 4,13                 | 3,97  | 18,61 | 126,54                               | 0,14          |   |            |      | 10,04                     | 98,05  | 65,15 | 2,21 |       |
| 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 |       |
| Яблоко ; 38,85                                                                  | 110                         | 0,44                 | 0,44  | 17,27 | 74,80                                | 0,03          |   |            |      | 17,60                     | 12,10  | 9,90  | 2,42 |       |
| Итого                                                                           |                             | 16,23                | 17,02 | 64,63 | 475,67                               | 0,32          |   |            |      | 45,34                     | 201,32 | 89,26 | 6,08 | 71,09 |
| Обед ( горячее бесплатное питание 7-11 лет ), ММС, СВО                          |                             |                      |       |       |                                      |               |   |            |      |                           |        |       |      |       |
| Щи из свежей<br>капусты со сметаной;<br>53,08                                   | 255                         | 2,02                 | 5,01  | 10,92 | 96,85                                | 0,06          |   |            |      | 40,88                     | 47,33  | 20,77 | 0,76 |       |
| Плов из мяса птицы ;<br>131,07                                                  | 160                         | 12,67                | 17,62 | 31,04 | 332,96                               | 0,09          |   |            | 4,35 | 18,68                     | 152,33 | 35,24 | 1,26 |       |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                           | 200                         |                      |       | 9,40  | 38,50                                | 0,25          |   |            |      |                           |        |       |      |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания ;<br>420,02 | 40                          | 3,20                 | 0,40  | 22,00 | 104,00                               | 0,14          |   |            | 0,60 | 8,00                      | 26,00  | 5,60  | 1,00 |       |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный для<br>детского питания ;<br>421,13                    | 45                          | 3,60                 | 0,45  | 20,70 | 99,00                                | 0,18          |   |            | 0,77 | 13,05                     | 58,50  | 18,90 | 1,35 |       |
| Итого                                                                           |                             | 21,49                | 23,48 | 94,06 | 671,31                               | 0,72          |   |            | 5,72 | 80,61                     | 284,16 | 80,51 | 4,37 | 79,73 |
| ПолдникСВО 7-11 лет (2 смена)                                                   |                             |                      |       |       |                                      |               |   |            |      |                           |        |       |      |       |
| Омлет натуральный ;<br>218,08                                                   | 150                         | 15,76                | 17,02 | 2,82  | 227,67                               | 0,10          |   |            |      | 121,71                    | 258,12 | 20,16 | 2,96 |       |
| 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 |       |
| Яблоко ; 38,85                                                                  | 110                         | 0,44                 | 0,44  | 17,27 | 74,80                                | 0,03          |   |            |      | 17,60                     | 12,10  | 9,90  | 2,42 |       |
| Итого                                                                           |                             | 18,60                | 17,76 | 46,57 | 420,37                               | 0,23          |   |            |      | 145,61                    | 289,72 | 34,26 | 6,16 | 71,09 |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"

Ш.Х. Хабибрахманов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 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   |        |
| Обед ОВЗ,инвалиды 7-11 лет ( 2 СМЕНА )                                   |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Щи из свежей капусты<br>со сметаной; 53,08                               | 255                       | 2,02                    | 5,01  | 10,92 | 96,86                                             | 0,06          |   |            |      | 40,88                        | 47,33  | 20,77 | 0,76 |        |
| Плов из мяса птицы ;<br>131,07                                           | 160                       | 12,67                   | 17,62 | 31,04 | 332,96                                            | 0,09          |   |            | 4,35 | 18,68                        | 152,33 | 35,24 | 1,26 |        |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                    | 200                       |                         |       | 9,40  | 38,50                                             | 0,25          |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| 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                                                                    |                           | 19,49                   | 23,23 | 81,66 | 612,32                                            | 0,62          |   |            | 4,35 | 74,26                        | 258,16 | 72,81 | 3,67 |        |
| полдник ОВЗ, инвалиды 7-11 лет (2 СМЕНА)                                 |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Омлет натуральный ;<br>218,08                                            | 150                       | 15,76                   | 17,02 | 2,82  | 227,67                                            | 0,10          |   |            |      | 121,71                       | 258,12 | 20,16 | 2,96 |        |
| 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 |        |
| Яблоко ; 38,85                                                           | 110                       | 0,44                    | 0,44  | 17,27 | 74,80                                             | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90  | 2,42 |        |
| Итого                                                                    |                           | 18,60                   | 17,76 | 46,57 | 420,37                                            | 0,23          |   |            |      | 145,61                       | 289,72 | 34,26 | 6,16 | 164,43 |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 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 ОВЗ,инвалиды 7-11 лет ( 1 СМЕНА )                                       |                             |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Гуляш из мяса птицы<br>(филе ЦБ); 233,97                                        | 60                          | 9,26                    | 12,31 | 2,27  | 156,43                                            | 0,05          |   |            |      | 11,40                        | 71,67  | 10,01 | 0,67 |        |
| Каша гречневая вязкая<br>с маслом ; 175,11                                      | 134                         | 4,13                    | 3,97  | 18,61 | 126,54                                            | 0,14          |   |            |      | 10,04                        | 98,05  | 65,15 | 2,21 |        |
| 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 |        |
| Яблоко ; 38,85                                                                  | 110                         | 0,44                    | 0,44  | 17,27 | 74,80                                             | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90  | 2,42 |        |
| Итого                                                                           |                             | 16,23                   | 17,02 | 64,63 | 475,67                                            | 0,32          |   |            |      | 45,34                        | 201,32 | 89,26 | 6,08 |        |
| Обед ОВЗ,инвалиды 7-11 лет ( 1 СМЕНА )                                          |                             |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Щи из свежей капусты<br>со сметаной; 53,08                                      | 255                         | 2,02                    | 5,01  | 10,92 | 96,86                                             | 0,06          |   |            |      | 40,88                        | 47,33  | 20,77 | 0,76 |        |
| Плов из мяса птицы ;<br>131,07                                                  | 160                         | 12,67                   | 17,62 | 31,04 | 332,96                                            | 0,09          |   |            | 4,35 | 18,68                        | 152,33 | 35,24 | 1,26 |        |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                           | 200                         |                         |       | 9,40  | 38,50                                             | 0,25          |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания ;<br>420,02 | 40                          | 3,20                    | 0,40  | 22,00 | 104,00                                            | 0,14          |   |            | 0,60 | 8,00                         | 26,00  | 5,60  | 1,00 |        |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>421,13                     | 45                          | 3,60                    | 0,45  | 20,70 | 99,00                                             | 0,18          |   |            | 0,77 | 13,05                        | 58,50  | 18,90 | 1,35 |        |
| Итого                                                                           |                             | 21,49                   | 23,48 | 94,06 | 671,32                                            | 0,72          |   |            | 5,72 | 80,61                        | 284,16 | 80,51 | 4,37 | 164,43 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 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   |       |
| Обед 7-11 лет (родительская плата)                                              |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Щи из свежей капусты<br>со сметаной; 53,08                                      | 255                       | 2,02                    | 5,01  | 10,92 | 96,86                                             | 0,06          |   |            |      | 40,88                        | 47,33  | 20,77 | 0,76 |       |
| Плов из мяса птицы ;<br>131,07                                                  | 160                       | 12,67                   | 17,62 | 31,04 | 332,96                                            | 0,09          |   |            | 4,35 | 18,68                        | 152,33 | 35,24 | 1,26 |       |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                           | 200                       |                         |       | 9,40  | 38,50                                             | 0,25          |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания ;<br>420,02 | 40                        | 3,20                    | 0,40  | 22,00 | 104,00                                            | 0,14          |   |            | 0,60 | 8,00                         | 26,00  | 5,60  | 1,00 |       |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>421,13                     | 45                        | 3,60                    | 0,45  | 20,70 | 99,00                                             | 0,18          |   |            | 0,77 | 13,05                        | 58,50  | 18,90 | 1,35 |       |
| Итого                                                                           |                           | 21,49                   | 23,48 | 94,06 | 671,32                                            | 0,72          |   |            | 5,72 | 80,61                        | 284,16 | 80,51 | 4,37 | 79,73 |
| Полдник 7-11 лет (родительская плата)                                           |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Вак-беляш ; 453,52                                                              | 75                        | 8,08                    | 8,50  | 21,21 | 193,35                                            | 0,09          |   |            |      | 23,41                        | 79,91  | 14,90 | 0,88 |       |
| Чай с сахаром; 283                                                              | 200                       |                         |       | 9,98  | 39,90                                             |               |   |            |      | 0,30                         |        |       | 0,03 |       |
| Итого                                                                           |                           | 8,08                    | 8,50  | 31,19 | 233,25                                            | 0,09          |   |            |      | 23,71                        | 79,91  | 14,90 | 0,91 | 45,00 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 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   |       |
| Завтрак 12-18 лет (родительская плата,) , ММС                   |                        |                      |       |       |                                |               |   |         |      |                           |        |        |      |       |
| Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)*; 233,9                           | 70                     | 10,81                | 14,02 | 2,65  | 179,52                         | 0,05          |   |         |      | 13,33                     | 83,62  | 11,68  | 0,78 |       |
| Каша гречневая вязкая с маслом; 175,39                          | 165                    | 5,08                 | 4,95  | 22,91 | 156,25                         | 0,17          |   |         |      | 11,04                     | 120,70 | 80,11  | 2,70 |       |
| Масло сливочное ; 401,08                                        | 8                      | 0,06                 | 5,80  | 0,10  | 52,88                          |               |   |         | 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 |       |
| Яблоко ; 38,85                                                  | 110                    | 0,44                 | 0,44  | 17,27 | 74,80                          | 0,03          |   |         |      | 17,60                     | 12,10  | 9,90   | 2,42 |       |
| Итого                                                           |                        | 18,79                | 25,51 | 69,41 | 581,35                         | 0,35          |   |         | 0,08 | 50,19                     | 238,32 | 105,89 | 6,70 | 83,02 |
| Обед 12-18 лет (родительская плата,) , ММС                      |                        |                      |       |       |                                |               |   |         |      |                           |        |        |      |       |
| Щи из свежей капусты со сметаной; 53,08                         | 255                    | 2,02                 | 5,01  | 10,92 | 96,86                          | 0,06          |   |         |      | 40,88                     | 47,33  | 20,77  | 0,76 |       |
| Плов из мяса птицы; 131,03                                      | 180                    | 17,20                | 23,15 | 37,66 | 427,12                         | 0,11          |   |         |      | 22,42                     | 182,84 | 42,29  | 1,51 |       |
| Чай витаминизированный ; 282,15                                 | 200                    |                      |       | 9,40  | 38,50                          | 0,25          |   |         |      |                           |        |        |      |       |
| 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          |   |         |      | 8,70                      | 39,00  | 12,60  | 0,90 |       |
| Итого                                                           |                        | 24,02                | 28,76 | 88,28 | 706,48                         | 0,64          |   |         |      | 78,00                     | 288,67 | 79,86  | 3,92 | 95,02 |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Башкирский лицей № 136  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 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 СОП                                                    |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |       |
| Гуляш из мяса птицы<br>(филе ЦБ)*; 233,9                                 | 70                        | 10,81                   | 14,02 | 2,65  | 179,52                                            | 0,05          |   |            |      | 13,33                        | 83,62  | 11,68  | 0,78 |       |
| Каша гречневая вязкая<br>с маслом; 175,39                                | 165                       | 5,08                    | 4,95  | 22,91 | 156,25                                            | 0,17          |   |            |      | 11,04                        | 120,70 | 80,11  | 2,70 |       |
| Масло сливочное ;<br>401,08                                              | 8                         | 0,06                    | 5,80  | 0,10  | 52,88                                             |               |   |            | 0,08 | 1,92                         | 2,40   |        | 0,02 |       |
| 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 |       |
| Яблоко ; 38,85                                                           | 110                       | 0,44                    | 0,44  | 17,27 | 74,80                                             | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90   | 2,42 |       |
| Итого                                                                    |                           | 18,79                   | 25,51 | 69,41 | 581,35                                            | 0,35          |   |            | 0,08 | 50,19                        | 238,32 | 105,89 | 6,70 | 81,36 |
| Обед 12-18 лет СОП                                                       |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |       |
| Щи из свежей капусты<br>со сметаной; 53,08                               | 255                       | 2,02                    | 5,01  | 10,92 | 96,86                                             | 0,06          |   |            |      | 40,88                        | 47,33  | 20,77  | 0,76 |       |
| Плов из мяса птицы;<br>131,03                                            | 180                       | 17,20                   | 23,15 | 37,66 | 427,12                                            | 0,11          |   |            |      | 22,42                        | 182,84 | 42,29  | 1,51 |       |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                    | 200                       |                         |       | 9,40  | 38,50                                             | 0,25          |   |            |      |                              |        |        |      |       |
| 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                                                                    |                           | 24,02                   | 28,76 | 88,28 | 706,48                                            | 0,64          |   |            |      | 78,00                        | 288,67 | 79,86  | 3,92 | 93,10 |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 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 | Ca                           | Р      | Mg    | Fe   |        |
| обед ОВЗ, инвалиды 12-18 лет ( 2 СМЕНА )                                 |                            |                         |       |       |                                                       |               |   |            |   |                              |        |       |      |        |
| Щи из свежей капусты<br>со сметаной; 53,08                               | 255                        | 2,02                    | 5,01  | 10,92 | 96,86                                                 | 0,06          |   |            |   | 40,88                        | 47,33  | 20,77 | 0,76 |        |
| Плов из мяса птицы;<br>131,03                                            | 180                        | 17,20                   | 23,15 | 37,66 | 427,12                                                | 0,11          |   |            |   | 22,42                        | 182,84 | 42,29 | 1,51 |        |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                    | 200                        |                         |       | 9,40  | 38,50                                                 | 0,25          |   |            |   |                              |        |       |      |        |
| 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                                                                    |                            | 24,02                   | 28,76 | 88,28 | 706,48                                                | 0,64          |   |            |   | 78,00                        | 288,67 | 79,86 | 3,92 |        |
| полдник ОВЗ, инвалиды 12-18 лет ( 2 СМЕНА )                              |                            |                         |       |       |                                                       |               |   |            |   |                              |        |       |      |        |
| Омлет натуральный ;<br>218,08                                            | 150                        | 15,76                   | 17,02 | 2,82  | 227,67                                                | 0,10          |   |            |   | 121,71                       | 258,12 | 20,16 | 2,96 |        |
| 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 |        |
| Яблоко ; 38,85                                                           | 110                        | 0,44                    | 0,44  | 17,27 | 74,80                                                 | 0,03          |   |            |   | 17,60                        | 12,10  | 9,90  | 2,42 |        |
| Итого                                                                    |                            | 18,60                   | 17,76 | 46,57 | 420,37                                                | 0,23          |   |            |   | 145,61                       | 289,72 | 34,26 | 6,16 | 191,24 |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                        | Масса 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 ОВЗ, инвалиды 12-18 лет (1 СМЕНА )                               |                         |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Гуляш из мяса птицы<br>(филе ЦБ)*; 233,9                                 | 70                      | 10,81                   | 14,02 | 2,65  | 179,52                                                | 0,05          |   |            |      | 13,33                        | 83,62  | 11,68  | 0,78 |        |
| Каша гречневая вязкая<br>с маслом; 175,39                                | 165                     | 5,08                    | 4,95  | 22,91 | 156,25                                                | 0,17          |   |            |      | 11,04                        | 120,70 | 80,11  | 2,70 |        |
| Масло сливочное ;<br>401,08                                              | 8                       | 0,06                    | 5,80  | 0,10  | 52,88                                                 |               |   |            | 0,08 | 1,92                         | 2,40   |        | 0,02 |        |
| 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 |        |
| Яблоко ; 38,85                                                           | 110                     | 0,44                    | 0,44  | 17,27 | 74,80                                                 | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90   | 2,42 |        |
| Итого                                                                    |                         | 18,79                   | 25,51 | 69,41 | 581,35                                                | 0,35          |   |            | 0,08 | 50,19                        | 238,32 | 105,89 | 6,70 |        |
| Обед ОВЗ, инвалиды 12-18 лет (1 СМЕНА )                                  |                         |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Щи из свежей капусты<br>со сметаной; 53,08                               | 255                     | 2,02                    | 5,01  | 10,92 | 96,86                                                 | 0,06          |   |            |      | 40,88                        | 47,33  | 20,77  | 0,76 |        |
| Плов из мяса птицы;<br>131,03                                            | 180                     | 17,20                   | 23,15 | 37,66 | 427,12                                                | 0,11          |   |            |      | 22,42                        | 182,84 | 42,29  | 1,51 |        |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                    | 200                     |                         |       | 9,40  | 38,50                                                 | 0,25          |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| 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                                                                    |                         | 24,02                   | 28,76 | 88,28 | 706,48                                                | 0,64          |   |            |      | 78,00                        | 288,67 | 79,86  | 3,92 | 191,24 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 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    | Ca                           | Р      | Mg     | Fe   |        |
| Завтрак СВО 12-18 лет                                                    |                              |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Гуляш из мяса птицы<br>(филе ЦБ); 233,9                                  | 70                           | 9,39                    | 13,12 | 2,99  | 167,18                                            | 0,05          |   |            |      | 12,82                        | 73,86  | 10,78  | 0,71 |        |
| Каша гречневая вязкая<br>с маслом; 175,39                                | 165                          | 5,08                    | 4,95  | 22,91 | 156,25                                            | 0,17          |   |            |      | 11,04                        | 120,70 | 80,11  | 2,70 |        |
| Масло сливочное ;<br>401,08                                              | 8                            | 0,06                    | 5,80  | 0,10  | 52,88                                             |               |   |            | 0,08 | 1,92                         | 2,40   |        | 0,02 |        |
| 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 |        |
| Яблоко ; 38,85                                                           | 110                          | 0,44                    | 0,44  | 17,27 | 74,80                                             | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90   | 2,42 |        |
| Итого                                                                    |                              | 17,37                   | 24,61 | 69,75 | 569,01                                            | 0,35          |   |            | 0,08 | 49,68                        | 228,56 | 104,99 | 6,63 |        |
| Обед СВО 12-18 лет                                                       |                              |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Щи из свежей капусты<br>со сметаной; 53,08                               | 255                          | 2,02                    | 5,01  | 10,92 | 96,86                                             | 0,06          |   |            |      | 40,88                        | 47,33  | 20,77  | 0,76 |        |
| Плов из мяса птицы;<br>131,03                                            | 180                          | 17,20                   | 23,15 | 37,66 | 427,12                                            | 0,11          |   |            |      | 22,42                        | 182,84 | 42,29  | 1,51 |        |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                    | 200                          |                         |       | 9,40  | 38,50                                             | 0,25          |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| 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                                                                    |                              | 24,02                   | 28,76 | 88,28 | 706,48                                            | 0,64          |   |            |      | 78,00                        | 288,67 | 79,86  | 3,92 | 171,36 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. ХабибрахмановУТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

## Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                        | Масса 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 | Ca                           | Р      | Mg    | Fe   |        |
| Обед СВО 12-18 лет (2 смена)                                             |                         |                         |       |       |                                                       |               |   |            |   |                              |        |       |      |        |
| Щи из свежей капусты<br>со сметаной; 53,08                               | 255                     | 2,02                    | 5,01  | 10,92 | 96,86                                                 | 0,06          |   |            |   | 40,88                        | 47,33  | 20,77 | 0,76 |        |
| Плов из мяса птицы;<br>131,03                                            | 180                     | 17,20                   | 23,15 | 37,66 | 427,12                                                | 0,11          |   |            |   | 22,42                        | 182,84 | 42,29 | 1,51 |        |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                    | 200                     |                         |       | 9,40  | 38,50                                                 | 0,25          |   |            |   |                              |        |       |      |        |
| 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                                                                    |                         | 24,02                   | 28,76 | 88,28 | 706,48                                                | 0,64          |   |            |   | 78,00                        | 288,67 | 79,86 | 3,92 |        |
| Полдник СВО 12-18 лет (2 смена)                                          |                         |                         |       |       |                                                       |               |   |            |   |                              |        |       |      |        |
| Омлет натуральный ;<br>218,08                                            | 150                     | 15,76                   | 17,02 | 2,82  | 227,67                                                | 0,10          |   |            |   | 121,71                       | 258,12 | 20,16 | 2,96 |        |
| 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 |        |
| Яблоко ; 38,85                                                           | 110                     | 0,44                    | 0,44  | 17,27 | 74,80                                                 | 0,03          |   |            |   | 17,60                        | 12,10  | 9,90  | 2,42 |        |
| Итого                                                                    |                         | 18,60                   | 17,76 | 46,57 | 420,37                                                | 0,23          |   |            |   | 145,61                       | 289,72 | 34,26 | 6,16 | 171,36 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                                | Масса 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 (безмолочное) 12-18 лет                                                  |                        |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |       |
| Гуляш из мяса птицы<br>(филе ЦБ)*; 233,9                                         | 70                     | 10,81                   | 14,02 | 2,65  | 179,52                                            | 0,05          |   |            |      | 13,33                        | 83,62  | 11,68  | 0,78 |       |
| Каша гречневая вязкая<br>без молока с<br>растительным маслом<br>(б/сах) ; 175,18 | 155                    | 4,73                    | 6,23  | 21,41 | 160,45                                            | 0,16          |   |            | 2,50 | 10,44                        | 111,85 | 75,18  | 2,54 |       |
| 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 |       |
| Яблоко ; 38,85                                                                   | 110                    | 0,44                    | 0,44  | 17,27 | 74,80                                             | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90   | 2,42 |       |
| Итого                                                                            |                        | 18,38                   | 20,99 | 67,81 | 532,67                                            | 0,34          |   |            | 2,50 | 47,67                        | 227,07 | 100,96 | 6,52 | 83,02 |
| Обед (безмолочное) 12-18 лет                                                     |                        |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |       |
| Щи из свежей капусты<br>(без сметаны) ; 53,18                                    | 250                    | 1,77                    | 4,20  | 8,75  | 80,66                                             | 0,06          |   |            | 1,90 | 36,48                        | 44,28  | 20,32  | 0,75 |       |
| Плов из мяса птицы;<br>131,03                                                    | 180                    | 17,20                   | 23,15 | 37,66 | 427,12                                            | 0,11          |   |            |      | 22,42                        | 182,84 | 42,29  | 1,51 |       |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                            | 200                    |                         |       | 9,40  | 38,50                                             | 0,25          |   |            |      |                              |        |        |      |       |
| 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                                                                            |                        | 23,77                   | 27,95 | 86,11 | 690,28                                            | 0,64          |   |            | 1,90 | 73,60                        | 285,62 | 79,41  | 3,91 | 95,02 |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. ХабибрахмановУТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                                | Масса 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 (безмолочное ) 7-11 лет                                                  |                         |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Гуляш из мяса птицы<br>(филе ЦБ); 233,97                                         | 60                      | 9,26                    | 12,31 | 2,27  | 156,43                                                | 0,05          |   |            |      | 11,40                        | 71,67  | 10,01 | 0,67 |       |
| Каша гречневая вязкая<br>без молока с<br>растительным маслом<br>(б/сах) ; 175,18 | 155                     | 4,73                    | 6,23  | 21,41 | 160,45                                                | 0,16          |   |            | 2,50 | 10,44                        | 111,85 | 75,18 | 2,54 |       |
| 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 |       |
| Яблоко ; 38,85                                                                   | 110                     | 0,44                    | 0,44  | 17,27 | 74,80                                                 | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90  | 2,42 |       |
| Итого                                                                            |                         | 16,83                   | 19,28 | 67,43 | 509,58                                                | 0,34          |   |            | 2,50 | 45,74                        | 215,12 | 99,29 | 6,41 | 71,09 |
| Обед (безмолочное) 7-11 лет                                                      |                         |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Щи из свежей капусты<br>(без сметаны); 53,17                                     | 200                     | 1,51                    | 3,40  | 7,39  | 66,86                                                 | 0,05          |   |            |      | 29,18                        | 35,42  | 16,26 | 0,60 |       |
| Плов из мяса птицы ;<br>131,07                                                   | 160                     | 12,67                   | 17,62 | 31,04 | 332,96                                                | 0,09          |   |            | 4,35 | 18,68                        | 152,33 | 35,24 | 1,26 |       |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                            | 200                     |                         |       | 9,40  | 38,50                                                 | 0,25          |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| 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                                                                            |                         | 18,98                   | 21,62 | 78,13 | 582,32                                                | 0,61          |   |            | 4,35 | 62,56                        | 246,25 | 68,30 | 3,51 | 79,73 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Башкирский лицей № 136  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

## Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                 | Масса порции,<br>(гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      | Цена  |
|---------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|-------|------|-------|
|                                                   |                        | Б                       | Ж     | У     |                                      | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Ca                           | Р      | Mg    | Fe   |       |
| Завтрак (безглютеновый) 12-18 лет                 |                        |                         |       |       |                                      |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Мясо птицы отварное<br>(филе индейки) ;<br>108,37 | 40                     | 10,71                   | 12,08 |       | 151,52                               | 0,03          |   |            |      | 8,43                         | 109,80 | 10,54 | 0,78 |       |
| Каша гречневая вязкая<br>с маслом; 175,39         | 165                    | 5,08                    | 4,95  | 22,91 | 156,25                               | 0,17          |   |            |      | 11,04                        | 120,70 | 80,11 | 2,70 |       |
| Чай с сахаром; 283                                | 200                    |                         |       | 9,98  | 39,90                                |               |   |            |      | 0,30                         |        |       | 0,03 |       |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси ; 667,18             | 30                     | 0,08                    | 1,41  | 15,42 | 74,72                                |               |   |            | 0,57 | 1,93                         | 0,03   | 0,21  | 0,02 |       |
| Итого                                             |                        | 15,87                   | 18,44 | 48,31 | 422,39                               | 0,20          |   |            | 0,57 | 21,70                        | 230,53 | 90,86 | 3,53 | 83,02 |
| Обед (безглютеновый) 12-18 лет                    |                        |                         |       |       |                                      |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Щи из свежей капусты<br>со сметаной; 53,08        | 255                    | 2,02                    | 5,01  | 10,92 | 96,86                                | 0,06          |   |            |      | 40,88                        | 47,33  | 20,77 | 0,76 |       |
| Плов из мяса птицы;<br>131,03                     | 180                    | 17,20                   | 23,15 | 37,66 | 427,12                               | 0,11          |   |            |      | 22,42                        | 182,84 | 42,29 | 1,51 |       |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15             | 200                    |                         |       | 9,40  | 38,50                                | 0,25          |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси ; 667,18             | 30                     | 0,08                    | 1,41  | 15,42 | 74,72                                |               |   |            | 0,57 | 1,93                         | 0,03   | 0,21  | 0,02 |       |
| Итого                                             |                        | 19,30                   | 29,57 | 73,40 | 637,20                               | 0,42          |   |            | 0,57 | 65,23                        | 230,20 | 63,27 | 2,29 | 95,02 |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"

Ш.Х. Хабибрахманов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                 | Масса<br>порции<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 (безглютен) 7-11 лет                      |                             |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Мясо птицы отварное<br>(филе индейки) ;<br>108,88 | 30                          | 7,96                    | 8,98  |       | 112,61                                                | 0,02          |   |            |      | 6,74                         | 81,60  | 7,86  | 0,59 |       |
| Каша гречневая вязкая<br>с маслом ; 175,11        | 134                         | 4,13                    | 3,97  | 18,61 | 126,54                                                | 0,14          |   |            |      | 10,04                        | 98,05  | 65,15 | 2,21 |       |
| Чай с сахаром; 283                                | 200                         |                         |       | 9,98  | 39,90                                                 |               |   |            |      | 0,30                         |        |       | 0,03 |       |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси; 667,17              | 25                          | 0,05                    | 1,19  | 12,73 | 61,85                                                 |               |   |            | 0,48 | 1,53                         | 0,02   | 0,14  | 0,02 |       |
| Итого                                             |                             | 12,14                   | 14,14 | 41,32 | 340,90                                                | 0,16          |   |            | 0,48 | 18,61                        | 179,67 | 73,15 | 2,85 | 71,09 |
| Обед (безглютен) 7-11 лет                         |                             |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Щи из свежей капусты<br>со сметаной ; 53,39       | 205                         | 1,64                    | 4,15  | 7,57  | 74,96                                                 | 0,05          |   |            |      | 33,58                        | 38,47  | 16,71 | 0,61 |       |
| Плов из мяса птицы ;<br>131,07                    | 160                         | 12,67                   | 17,62 | 31,04 | 332,96                                                | 0,09          |   |            | 4,35 | 18,68                        | 152,33 | 35,24 | 1,26 |       |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15             | 200                         |                         |       | 9,40  | 38,50                                                 | 0,25          |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси; 667,17              | 25                          | 0,05                    | 1,19  | 12,73 | 61,85                                                 |               |   |            | 0,48 | 1,53                         | 0,02   | 0,14  | 0,02 |       |
| Итого                                             |                             | 14,36                   | 22,96 | 60,74 | 508,27                                                | 0,39          |   |            | 4,83 | 53,79                        | 190,82 | 52,09 | 1,89 | 79,73 |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                            | Масса 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 (фенилкетонурия) 12-18 лет                           |                        |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Макароны безбелковые (ракушки) с растительным маслом; 211,91 | 155                    | 0,44                    | 5,20  | 15,60 | 110,95                                            |               |   |            |      | 4,42                         | 0,10   | 0,26   | 0,03 |        |
| Чай с сахаром; 283                                           | 200                    |                         |       | 9,98  | 39,90                                             |               |   |            |      | 0,30                         |        |        | 0,03 |        |
| Хлеб из безбелковой смеси ; 667,19                           | 40                     | 0,09                    | 1,94  | 20,07 | 98,16                                             |               |   |            | 0,79 | 2,32                         | 0,04   | 0,23   | 0,03 |        |
| Сок фруктовый; 86,02                                         | 200                    | 1,00                    | 0,20  | 20,20 | 92,00                                             | 0,02          |   |            | 0,20 | 14,00                        | 14,00  | 8,00   | 2,80 |        |
| Итого                                                        |                        | 1,53                    | 7,34  | 65,85 | 341,01                                            | 0,02          |   |            | 0,99 | 21,04                        | 14,14  | 8,49   | 2,89 |        |
| Обед (фенилкетонурия) 12-18 лет                              |                        |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Салат из свеклы с растительным маслом шк; 25,7               | 60                     | 0,85                    | 3,65  | 4,96  | 56,05                                             | 0,01          |   |            |      | 23,08                        | 24,32  | 12,54  | 0,81 |        |
| Щи из свежей капусты (без сметаны) ; 53,18                   | 250                    | 1,77                    | 4,20  | 8,75  | 80,66                                             | 0,06          |   |            | 1,90 | 36,48                        | 44,28  | 20,32  | 0,75 |        |
| Котлеты морковные ; 692                                      | 200                    | 4,52                    | 9,48  | 13,36 | 159,29                                            | 0,12          |   |            | 3,81 | 93,98                        | 144,45 | 70,15  | 1,47 |        |
| Чай витаминизированный ; 282,15                              | 200                    |                         |       | 9,40  | 38,50                                             | 0,25          |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Хлеб из безбелковой смеси ; 667,19                           | 40                     | 0,09                    | 1,94  | 20,07 | 98,16                                             |               |   |            | 0,79 | 2,32                         | 0,04   | 0,23   | 0,03 |        |
| Яблоко ; 38,85                                               | 110                    | 0,44                    | 0,44  | 17,27 | 74,80                                             | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90   | 2,42 |        |
| Итого                                                        |                        | 7,67                    | 19,71 | 73,81 | 507,46                                            | 0,47          |   |            | 6,50 | 173,46                       | 225,19 | 113,14 | 5,48 | 191,24 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. ХабибрахмановУТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 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   |        |
| Завтрак (фенилкетонурия) 7-11 лет                            |                        |                      |       |       |                                |               |   |         |      |                           |        |        |      |        |
| Макароны безбелковые (ракушки) с растительным маслом; 211,91 | 155                    | 0,44                 | 5,20  | 15,60 | 110,95                         |               |   |         |      | 4,42                      | 0,10   | 0,26   | 0,03 |        |
| Чай с сахаром; 283                                           | 200                    |                      |       | 9,98  | 39,90                          |               |   |         |      | 0,30                      |        |        | 0,03 |        |
| Хлеб из безбелковой смеси ; 667,31                           | 35                     | 0,06                 | 1,71  | 17,37 | 85,18                          |               |   |         |      | 1,94                      | 0,03   | 0,21   | 0,03 |        |
| Яблоко ; 38,85                                               | 110                    | 0,44                 | 0,44  | 17,27 | 74,80                          | 0,03          |   |         |      | 17,60                     | 12,10  | 9,90   | 2,42 |        |
| Итого                                                        |                        | 0,94                 | 7,35  | 60,22 | 310,83                         | 0,03          |   |         |      | 24,26                     | 12,23  | 10,37  | 2,51 |        |
| Обед (фенилкетонурия) 7-11 лет                               |                        |                      |       |       |                                |               |   |         |      |                           |        |        |      |        |
| Салат из свеклы с растительным маслом шк; 25,7               | 60                     | 0,85                 | 3,65  | 4,96  | 56,05                          | 0,01          |   |         |      | 23,08                     | 24,32  | 12,54  | 0,81 |        |
| Щи из свежей капусты (без сметаны); 53,17                    | 200                    | 1,51                 | 3,40  | 7,39  | 66,86                          | 0,05          |   |         |      | 29,18                     | 35,42  | 16,26  | 0,60 |        |
| Котлеты морковные ; 692                                      | 200                    | 4,52                 | 9,48  | 13,36 | 159,29                         | 0,12          |   |         | 3,81 | 93,98                     | 144,45 | 70,15  | 1,47 |        |
| Чай витаминизированный ; 282,15                              | 200                    |                      |       | 9,40  | 38,50                          | 0,25          |   |         |      |                           |        |        |      |        |
| Хлеб из безбелковой смеси ; 667,31                           | 35                     | 0,06                 | 1,71  | 17,37 | 85,18                          |               |   |         |      | 1,94                      | 0,03   | 0,21   | 0,03 |        |
| Сок фруктовый; 86,02                                         | 200                    | 1,00                 | 0,20  | 20,20 | 92,00                          | 0,02          |   |         | 0,20 | 14,00                     | 14,00  | 8,00   | 2,80 |        |
| Итого                                                        |                        | 7,94                 | 18,44 | 72,68 | 497,88                         | 0,45          |   |         | 4,01 | 162,18                    | 218,22 | 107,16 | 5,71 | 164,43 |

Начальник ОДЦП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 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 (строгое 7-11)                                                           |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Мясо птицы отварное<br>(филе индейки) ;<br>108,88                                | 30                        | 7,96                    | 8,98  |       | 112,61                                            | 0,02          |   |            |      | 6,74                         | 81,60  | 7,86  | 0,59 |       |
| Каша гречневая вязкая<br>без молока с<br>растительным маслом<br>(б/сах) ; 175,18 | 155                       | 4,73                    | 6,23  | 21,41 | 160,45                                            | 0,16          |   |            | 2,50 | 10,44                        | 111,85 | 75,18 | 2,54 |       |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                                             | 200                       |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси; 667,17                                             | 25                        | 0,05                    | 1,19  | 12,73 | 61,85                                             |               |   |            | 0,48 | 1,53                         | 0,02   | 0,14  | 0,02 |       |
| Яблоко ; 38,85                                                                   | 110                       | 0,44                    | 0,44  | 17,27 | 74,80                                             | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90  | 2,42 |       |
| Итого                                                                            |                           | 13,18                   | 16,84 | 51,41 | 409,71                                            | 0,21          |   |            | 2,98 | 36,31                        | 205,57 | 93,08 | 5,57 | 71,09 |
| Обед (строгое 7-11 лет)                                                          |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Щи из свежей капусты<br>(без сметаны); 53,17                                     | 200                       | 1,51                    | 3,40  | 7,39  | 66,86                                             | 0,05          |   |            |      | 29,18                        | 35,42  | 16,26 | 0,60 |       |
| Плов из мяса птицы<br>(филе индейки)* ;<br>131,34                                | 150                       | 12,78                   | 20,41 | 30,44 | 356,62                                            | 0,07          |   |            | 4,32 | 17,12                        | 169,30 | 34,00 | 1,25 |       |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                                             | 200                       |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси; 667,17                                             | 25                        | 0,05                    | 1,19  | 12,73 | 61,85                                             |               |   |            | 0,48 | 1,53                         | 0,02   | 0,14  | 0,02 |       |
| Итого                                                                            |                           | 14,34                   | 25,00 | 50,56 | 485,33                                            | 0,12          |   |            | 4,80 | 47,83                        | 204,74 | 50,40 | 1,87 | 79,73 |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа  
Ш.Х. ХабибрахмановУТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                                | Масса 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 (строгое) 12-18 лет                                                      |                         |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Мясо птицы отварное<br>(филе индейки) ;<br>108,37                                | 40                      | 10,71                   | 12,08 |       | 151,52                                                | 0,03          |   |            |      | 8,43                         | 109,80 | 10,54 | 0,78 |       |
| Каша гречневая вязкая<br>без молока с<br>растительным маслом<br>(б/сах) ; 175,18 | 155                     | 4,73                    | 6,23  | 21,41 | 160,45                                                | 0,16          |   |            | 2,50 | 10,44                        | 111,85 | 75,18 | 2,54 |       |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                                             | 200                     |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси ; 667,18                                            | 30                      | 0,08                    | 1,41  | 15,42 | 74,72                                                 |               |   |            | 0,57 | 1,93                         | 0,03   | 0,21  | 0,02 |       |
| Итого                                                                            |                         | 15,52                   | 19,72 | 36,83 | 386,69                                                | 0,19          |   |            | 3,07 | 20,80                        | 221,68 | 85,93 | 3,34 | 81,36 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

  
 И.П. Круглый
 

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                             | Масса 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                            |                         |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Гуляш из мяса птицы<br>(филе ЦБ); 233,97                      | 60                      | 9,26                    | 12,31 | 2,27  | 156,43                                                | 0,05          |   |            |      | 11,40                        | 71,67  | 10,01  | 0,67 |        |
| Каша гречневая вязкая<br>с маслом ; 175,11                    | 134                     | 4,13                    | 3,97  | 18,61 | 126,54                                                | 0,14          |   |            |      | 10,04                        | 98,05  | 65,15  | 2,21 |        |
| Сыр (порциями) ;<br>27,01                                     | 10                      | 2,63                    | 2,66  |       | 35,00                                                 |               |   |            |      | 100,00                       | 60,00  | 5,50   | 0,07 |        |
| 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                                                         |                         | 18,86                   | 19,68 | 51,95 | 458,77                                                | 0,34          |   |            |      | 147,74                       | 280,82 | 103,16 | 6,27 |        |
| Обед (Сахарный диабет) 7-11 лет                               |                         |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Щи из свежей капусты<br>(без картофеля)<br>сах.диабет ; 53,54 | 205                     | 1,43                    | 4,04  | 4,85  | 62,47                                                 | 0,03          |   |            |      | 39,66                        | 36,07  | 16,63  | 0,56 |        |
| Плов из мяса птицы ;<br>131,07                                | 160                     | 12,67                   | 17,62 | 31,04 | 332,96                                                | 0,09          |   |            | 4,35 | 18,68                        | 152,33 | 35,24  | 1,26 |        |
| 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                                                         |                         | 16,50                   | 21,96 | 49,69 | 461,43                                                | 0,24          |   |            | 4,35 | 67,04                        | 227,40 | 64,47  | 2,72 | 164,43 |

Начальник ОДЦП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 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 (Сахарный диабет) 12-18 лет                          |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Гуляш из мяса птицы<br>(филе ЦБ)*; 233,9                     | 70                        | 10,81                   | 14,02 | 2,65  | 179,52                                            | 0,05          |   |            |      | 13,33                        | 83,62  | 11,68  | 0,78 |        |
| Каша гречневая вязкая<br>с маслом; 175,39                    | 165                       | 5,08                    | 4,95  | 22,91 | 156,25                                            | 0,17          |   |            |      | 11,04                        | 120,70 | 80,11  | 2,70 |        |
| Сыр (порциями) ;<br>27,01                                    | 10                        | 2,63                    | 2,66  |       | 35,00                                             |               |   |            |      | 100,00                       | 60,00  | 5,50   | 0,07 |        |
| Масло сливочное ;<br>401,08                                  | 8                         | 0,06                    | 5,80  | 0,10  | 52,88                                             |               |   |            | 0,08 | 1,92                         | 2,40   |        | 0,02 |        |
| 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                                                        |                           | 21,42                   | 28,17 | 56,73 | 564,45                                            | 0,37          |   |            | 0,08 | 152,59                       | 317,82 | 119,79 | 6,89 |        |
| Обед (Сахарный диабет) 12-18 лет                             |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Щи из свежей капусты<br>(без картофеля)<br>сах.диабет; 53,23 | 255                       | 1,75                    | 4,87  | 6,02  | 76,06                                             | 0,04          |   |            | 1,96 | 48,48                        | 44,33  | 20,67  | 0,70 |        |
| Плов из мяса птицы;<br>131,03                                | 180                       | 17,20                   | 23,15 | 37,66 | 427,12                                            | 0,11          |   |            |      | 22,42                        | 182,84 | 42,29  | 1,51 |        |
| 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                                                        |                           | 21,35                   | 28,32 | 57,48 | 569,18                                            | 0,27          |   |            | 1,96 | 79,60                        | 266,17 | 75,56  | 3,11 | 191,24 |

Начальник ОДЦП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 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 ОВЗ,инвалиды 7-11 лет ( строгое )                                        |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Мясо птицы отварное<br>(филе индейки) ;<br>108,88                                | 30                        | 7,96                    | 8,98  |       | 112,61                                            | 0,02          |   |            |      | 6,74                         | 81,60  | 7,86  | 0,59 |        |
| Каша гречневая вязкая<br>без молока с<br>растительным маслом<br>(б/сах) ; 175,18 | 155                       | 4,73                    | 6,23  | 21,41 | 160,45                                            | 0,16          |   |            | 2,50 | 10,44                        | 111,85 | 75,18 | 2,54 |        |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                                             | 200                       |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси ; 667,31                                            | 35                        | 0,06                    | 1,71  | 17,37 | 85,18                                             |               |   |            |      | 1,94                         | 0,03   | 0,21  | 0,03 |        |
| Яблоко ; 38,85                                                                   | 110                       | 0,44                    | 0,44  | 17,27 | 74,80                                             | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90  | 2,42 |        |
| Итого                                                                            |                           | 13,19                   | 17,36 | 56,05 | 433,04                                            | 0,21          |   |            | 2,50 | 36,72                        | 205,58 | 93,15 | 5,58 |        |
| Обед ОВЗ,инвалиды 7-11 лет ( строгое)                                            |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Щи из свежей капусты<br>(без сметаны); 53,17                                     | 200                       | 1,51                    | 3,40  | 7,39  | 66,86                                             | 0,05          |   |            |      | 29,18                        | 35,42  | 16,26 | 0,60 |        |
| Плов из мяса птицы<br>(филе индейки)* ;<br>131,34                                | 150                       | 12,78                   | 20,41 | 30,44 | 356,62                                            | 0,07          |   |            | 4,32 | 17,12                        | 169,30 | 34,00 | 1,25 |        |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                                             | 200                       |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси ; 667,31                                            | 35                        | 0,06                    | 1,71  | 17,37 | 85,18                                             |               |   |            |      | 1,94                         | 0,03   | 0,21  | 0,03 |        |
| Итого                                                                            |                           | 14,35                   | 25,52 | 55,20 | 508,66                                            | 0,12          |   |            | 4,32 | 48,24                        | 204,75 | 50,47 | 1,88 | 164,43 |

Начальник ОДЦП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. ХабибрахмановУТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 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   |        |
| Завтрак 7-11 лет (безмолочное ОВЗ, инвалиды)                            |                        |                      |       |       |                                |               |   |         |      |                           |        |       |      |        |
| Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ); 233,97                                   | 60                     | 9,26                 | 12,31 | 2,27  | 156,43                         | 0,05          |   |         |      | 11,40                     | 71,67  | 10,01 | 0,67 |        |
| Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) ; 175,18 | 155                    | 4,73                 | 6,23  | 21,41 | 160,45                         | 0,16          |   |         | 2,50 | 10,44                     | 111,85 | 75,18 | 2,54 |        |
| 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 ; 38,85                                                          | 110                    | 0,44                 | 0,44  | 17,27 | 74,80                          | 0,03          |   |         |      | 17,60                     | 12,10  | 9,90  | 2,42 |        |
| Итого                                                                   |                        | 16,83                | 19,28 | 67,43 | 509,58                         | 0,34          |   |         | 2,50 | 45,74                     | 215,12 | 99,29 | 6,41 |        |
| Обед 7-11 лет (безмолочное ОВЗ, инвалиды)                               |                        |                      |       |       |                                |               |   |         |      |                           |        |       |      |        |
| Щи из свежей капусты (без сметаны); 53,17                               | 200                    | 1,51                 | 3,40  | 7,39  | 66,86                          | 0,05          |   |         |      | 29,18                     | 35,42  | 16,26 | 0,60 |        |
| Плов из мяса птицы ; 131,07                                             | 160                    | 12,67                | 17,62 | 31,04 | 332,96                         | 0,09          |   |         | 4,35 | 18,68                     | 152,33 | 35,24 | 1,26 |        |
| Чай витаминизированный ; 282,15                                         | 200                    |                      |       | 9,40  | 38,50                          | 0,25          |   |         |      |                           |        |       |      |        |
| 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          |   |         |      | 8,70                      | 39,00  | 12,60 | 0,90 |        |
| Итого                                                                   |                        | 18,98                | 21,62 | 78,13 | 582,32                         | 0,61          |   |         | 4,35 | 62,56                     | 246,25 | 68,30 | 3,51 | 164,43 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 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 СВО 12-18 (строгое)                                                      |                            |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Мясо птицы отварное<br>(филе индейки) ;<br>108,37                                | 40                         | 10,71                   | 12,08 |       | 151,52                                                | 0,03          |   |            |      | 8,43                         | 109,80 | 10,54 | 0,78 |        |
| Каша гречневая вязкая<br>без молока с<br>растительным маслом<br>(б/сах) ; 175,18 | 155                        | 4,73                    | 6,23  | 21,41 | 160,45                                                | 0,16          |   |            | 2,50 | 10,44                        | 111,85 | 75,18 | 2,54 |        |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                                             | 200                        |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси ; 667,18                                            | 30                         | 0,08                    | 1,41  | 15,42 | 74,72                                                 |               |   |            | 0,57 | 1,93                         | 0,03   | 0,21  | 0,02 |        |
| Яблоко ; 38,85                                                                   | 110                        | 0,44                    | 0,44  | 17,27 | 74,80                                                 | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90  | 2,42 |        |
| Итого                                                                            |                            | 15,96                   | 20,16 | 54,10 | 461,49                                                | 0,22          |   |            | 3,07 | 38,40                        | 233,78 | 95,83 | 5,76 |        |
| Обед СВО 12-18 (строгое)                                                         |                            |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Щи из свежей капусты<br>(без сметаны) ; 53,18                                    | 250                        | 1,77                    | 4,20  | 8,75  | 80,66                                                 | 0,06          |   |            | 1,90 | 36,48                        | 44,28  | 20,32 | 0,75 |        |
| Плов из мяса птицы<br>(филе индейки)* ;<br>131,83                                | 180                        | 15,78                   | 24,80 | 37,30 | 436,73                                                | 0,08          |   |            |      | 21,14                        | 207,08 | 42,20 | 1,57 |        |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                                             | 200                        |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси ; 667,18                                            | 30                         | 0,08                    | 1,41  | 15,42 | 74,72                                                 |               |   |            | 0,57 | 1,93                         | 0,03   | 0,21  | 0,02 |        |
| Итого                                                                            |                            | 17,63                   | 30,41 | 61,47 | 592,11                                                | 0,14          |   |            | 2,47 | 59,55                        | 251,39 | 62,73 | 2,34 | 171,36 |

Начальник ОДЦП



Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. ХабибрахмановУТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 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 ОВЗ,инвалиды 12-18 лет ( строгое )                                       |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |       |                              |        |       |      |        |
| Мясо птицы отварное<br>(филе индейки) ;<br>108,37                                | 40                        | 10,71                   | 12,08 |       | 151,52                                            | 0,03          |   |            |       | 8,43                         | 109,80 | 10,54 | 0,78 |        |
| Каша гречневая вязкая<br>без молока с<br>растительным маслом<br>(б/сах) ; 175,18 | 155                       | 4,73                    | 6,23  | 21,41 | 160,45                                            | 0,16          |   |            | 2,50  | 10,44                        | 111,85 | 75,18 | 2,54 |        |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                                             | 200                       |                         |       |       |                                                   |               |   |            |       |                              |        |       |      |        |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси ; 667,18                                            | 30                        | 0,08                    | 1,41  | 15,42 | 74,72                                             |               |   |            | 0,57  | 1,93                         | 0,03   | 0,21  | 0,02 |        |
| Яблоко ; 38,85                                                                   | 110                       | 0,44                    | 0,44  | 17,27 | 74,80                                             | 0,03          |   |            |       | 17,60                        | 12,10  | 9,90  | 2,42 |        |
| Итого                                                                            |                           | 15,96                   | 20,16 | 54,10 | 461,49                                            | 0,22          |   |            | 3,07  | 38,40                        | 233,78 | 95,83 | 5,76 |        |
| обед ОВЗ,инвалиды 12-18 лет ( строгое )                                          |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |       |                              |        |       |      |        |
| Щи из свежей капусты<br>(без сметаны) ; 53,18                                    | 250                       | 1,77                    | 4,20  | 8,75  | 80,66                                             | 0,06          |   |            | 1,90  | 36,48                        | 44,28  | 20,32 | 0,75 |        |
| Плов из мяса птицы<br>(филе индейки)* ;<br>131,83                                | 180                       | 15,78                   | 24,80 | 37,30 | 436,73                                            | 0,08          |   |            | 21,14 | 207,08                       | 42,20  | 1,57  |      |        |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                                             | 200                       |                         |       |       |                                                   |               |   |            |       |                              |        |       |      |        |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси ; 667,18                                            | 30                        | 0,08                    | 1,41  | 15,42 | 74,72                                             |               |   |            | 0,57  | 1,93                         | 0,03   | 0,21  | 0,02 |        |
| Итого                                                                            |                           | 17,63                   | 30,41 | 61,47 | 592,11                                            | 0,14          |   |            | 2,47  | 59,55                        | 251,39 | 62,73 | 2,34 | 191,24 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. ХабибрахмановУТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

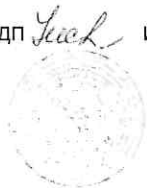
И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 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   |        |
| Завтрак ОВЗ,инвалиды 12-18 лет ( безглютеновое ) |                        |                      |       |       |                                |               |   |         |      |                           |        |        |      |        |
| Мясо птицы отварное (филе индейки) ; 108,37      | 40                     | 10,71                | 12,08 |       | 151,52                         | 0,03          |   |         |      | 8,43                      | 109,80 | 10,54  | 0,78 |        |
| Каша гречневая вязкая с маслом; 175,39           | 165                    | 5,08                 | 4,95  | 22,91 | 156,25                         | 0,17          |   |         |      | 11,04                     | 120,70 | 80,11  | 2,70 |        |
| Чай с сахаром; 283                               | 200                    |                      |       | 9,98  | 39,90                          |               |   |         |      | 0,30                      |        |        | 0,03 |        |
| Хлеб из безбелковой смеси; 667,17                | 25                     | 0,05                 | 1,19  | 12,73 | 61,85                          |               |   |         | 0,48 | 1,53                      | 0,02   | 0,14   | 0,02 |        |
| Яблоко ; 38,85                                   | 110                    | 0,44                 | 0,44  | 17,27 | 74,80                          | 0,03          |   |         |      | 17,60                     | 12,10  | 9,90   | 2,42 |        |
| Итого                                            |                        | 16,28                | 18,66 | 62,89 | 484,32                         | 0,23          |   |         | 0,48 | 38,90                     | 242,62 | 100,69 | 5,95 |        |
| обед ОВЗ,инвалиды 12-18 лет ( безглютеновое )    |                        |                      |       |       |                                |               |   |         |      |                           |        |        |      |        |
| Щи из свежей капусты со сметаной; 53,08          | 255                    | 2,02                 | 5,01  | 10,92 | 96,86                          | 0,06          |   |         |      | 40,88                     | 47,33  | 20,77  | 0,76 |        |
| Плов из мяса птицы; 131,03                       | 180                    | 17,20                | 23,15 | 37,66 | 427,12                         | 0,11          |   |         |      | 22,42                     | 182,84 | 42,29  | 1,51 |        |
| Чай витаминизированный ; 282,15                  | 200                    |                      |       | 9,40  | 38,50                          | 0,25          |   |         |      |                           |        |        |      |        |
| Хлеб из безбелковой смеси; 667,17                | 25                     | 0,05                 | 1,19  | 12,73 | 61,85                          |               |   |         | 0,48 | 1,53                      | 0,02   | 0,14   | 0,02 |        |
| Итого                                            |                        | 19,27                | 29,35 | 70,71 | 624,33                         | 0,42          |   |         | 0,48 | 64,83                     | 230,19 | 63,20  | 2,29 | 191,24 |

Начальник ОДДП



Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                 | Масса 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   |       |
| Обед строгое (родительская плата) 12-18 лет       |                         |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Щи из свежей капусты<br>(без сметаны) ; 53,18     | 250                     | 1,77                    | 4,20  | 8,75  | 80,66                                                 | 0,06          |   |            | 1,90 | 36,48                        | 44,28  | 20,32 | 0,75 |       |
| Плов из мяса птицы<br>(филе индейки)* ;<br>131,83 | 180                     | 15,78                   | 24,80 | 37,30 | 436,73                                                | 0,08          |   |            |      | 21,14                        | 207,08 | 42,20 | 1,57 |       |
| Чай (б/сах) ; 282,08                              | 200                     |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси ; 667,18             | 30                      | 0,08                    | 1,41  | 15,42 | 74,72                                                 |               |   |            | 0,57 | 1,93                         | 0,03   | 0,21  | 0,02 |       |
| Итого                                             |                         | 17,63                   | 30,41 | 61,47 | 592,11                                                | 0,14          |   |            | 2,47 | 59,55                        | 251,39 | 62,73 | 2,34 | 95,02 |

Начальник ОДЦП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

  
И.П. Круглий



Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                            | Масса 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   |        |
| Обед (Сахарный диабет) 12-18 лет (2 смена)                   |                         |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Щи из свежей капусты<br>(без картофеля)<br>сах.диабет; 53,23 | 255                     | 1,75                    | 4,87  | 6,02  | 76,06                                                 | 0,04          |   |            | 1,96 | 48,48                        | 44,33  | 20,67 | 0,70 |        |
| Плов из мяса птицы;<br>131,03                                | 180                     | 17,20                   | 23,15 | 37,66 | 427,12                                                | 0,11          |   |            |      | 22,42                        | 182,84 | 42,29 | 1,51 |        |
| 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                                                        |                         | 21,35                   | 28,32 | 57,48 | 569,18                                                | 0,27          |   |            | 1,96 | 79,60                        | 266,17 | 75,56 | 3,11 | 191,24 |
| Полдник (Сахарный диабет) 12-18 лет (2 смена)                |                         |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Омлет натуральный ;<br>218,08                                | 150                     | 15,76                   | 17,02 | 2,82  | 227,67                                                | 0,10          |   |            |      | 121,71                       | 258,12 | 20,16 | 2,96 |        |
| 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 |        |
| Сыр (порциями);<br>27,02                                     | 15                      | 3,95                    | 3,99  |       | 52,50                                                 |               |   |            | 0,06 | 150,00                       | 90,00  | 8,25  | 0,11 |        |
| 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                                                        |                         | 26,14                   | 25,89 | 64,34 | 594,40                                                | 0,31          |   |            | 0,41 | 310,71                       | 447,37 | 63,93 | 7,58 | 191,24 |

Начальник ОДЦП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. ХабибрахмановУТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

07 мая 2025 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) |   |            |      | Мннеральные вещества<br>(мг) |        |       |      | Цена   |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------|-------|---------------------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|-------|------|--------|
|                                                               |                           | Б                       | Ж     | У     |                                                   | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |        |
| Обед (Сахарный диабет) 7-11 лет (2 смена)                     |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Щи из свежей капусты<br>(без картофеля)<br>сах.диабет ; 53,54 | 205                       | 1,43                    | 4,04  | 4,85  | 62,47                                             | 0,03          |   |            |      | 39,66                        | 36,07  | 16,63 | 0,56 |        |
| Плов из мяса птицы ;<br>131,07                                | 160                       | 12,67                   | 17,62 | 31,04 | 332,96                                            | 0,09          |   |            | 4,35 | 18,68                        | 152,33 | 35,24 | 1,26 |        |
| 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                                                         |                           | 16,50                   | 21,96 | 49,69 | 461,43                                            | 0,24          |   |            | 4,35 | 67,04                        | 227,40 | 64,47 | 2,72 |        |
| Полдник (Сахарный диабет) 7-11 лет (2 смена)                  |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Омлет натуральный ;<br>218,08                                 | 150                       | 15,76                   | 17,02 | 2,82  | 227,67                                            | 0,10          |   |            |      | 121,71                       | 258,12 | 20,16 | 2,96 |        |
| 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 |        |
| Сыр (порциями) ;<br>27,01                                     | 10                        | 2,63                    | 2,66  |       | 35,00                                             |               |   |            |      | 100,00                       | 60,00  | 5,50  | 0,07 |        |
| 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                                                         |                           | 24,82                   | 24,56 | 64,34 | 576,90                                            | 0,31          |   |            | 0,35 | 260,71                       | 417,37 | 61,18 | 7,54 | 164,43 |

Начальник ОДЦП Исламова Н.А.

